TỨ NIỆM XỨ (***Cattàro satipatthàna***)	4	1. Niệm Thân 2. Niệm Thọ 3. Niệm Tâm 4. Niệm Pháp
TỨ CHÁNH CẦN (***Cattàro sammappadhànà***)	4	1. Tinh Tấn lánh xa ác pháp đã phát sanh 2. Tinh Tấn ngăn ngừa ác pháp chưa sanh 3. Tinh Tấn phát triển thiện pháp chưa sanh 4. Tinh Tấn tăng trưởng thiện pháp đã sanh
TỨ THẦN TÚC (***Cattàro iddhipàdà***)	4	1. Dục Như ý Túc 2. Tấn Như ý Túc 3. Tư Duy Như ý Túc 4. Trạch Quán Như ý Túc
NGŨ CĂN (***Pancindriyàni***)	5	1. Tín Căn 2. Tấn Căn 3. Niệm Căn 4. Định Căn 5. Tuệ Căn
NGŨ LỰC (***Pancabalàni***)	5	1. Tín Lực 2. Tấn Lực 3. Niệm Lực 4. Định Lực 5. Tuệ Lực
THẤT GIÁC CHI (***Sattabojjhangà***)	7	1. Niệm Giác Chi 2. Trạch Pháp Giác Chi 3. Tinh Tấn Giác Chi 4. Phỉ Giác Chi 5. Khinh An Giác Chi 6. Định Giác Chi 7. Xả Giác Chi
BÁT CHÁNH ĐẠO (***Atthamaggangàni***)	8	1. Chánh Kiến 2. Chánh Tư Duy 3. Chánh Ngữ 4. Chánh Nghiệp 5. Chánh Mạng 6. Chánh Tinh Tấn 7. Chánh Niệm 8. Chánh Định
Tổng cộng:	***37***	

TỨ DIỆU ĐẾ

37 PHẨM TRỢ ĐẠO
TỨ NIỆM XỨ (Cattàro satipatthàna)
TỨ CHÁNH CẦN (Cattàro sammappadhàna)
TỨ THẦN TÚC (Cattàro iddhipàdà)
NGŨ CĂN (Pancindriyàni)
NGŨ LỰC (Pancabalàni)
THẤT GIÁC CHI (Sattabojjhangà)
BÁT CHÁNH ĐẠO (Atthamaggangàni)

"Này các Tỳ-kheo, trong chúng Tỳ-kheo này, có những Tỳ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập **bốn niệm xứ, tu tập bốn chánh cần, tu tập bốn như ý túc, tu tập năm căn, tu tập năm lực, tu tập bảy giác chi, tu tập Thánh đạo tám ngành**. Các bậc Tỳ-kheo như vậy, này các Tỳ-kheo, có mặt trong chúng Tỳ-kheo này."

Trung Bộ Kinh, Kinh 118

http://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung118.htm

BÁT CHÁNH ĐẠO

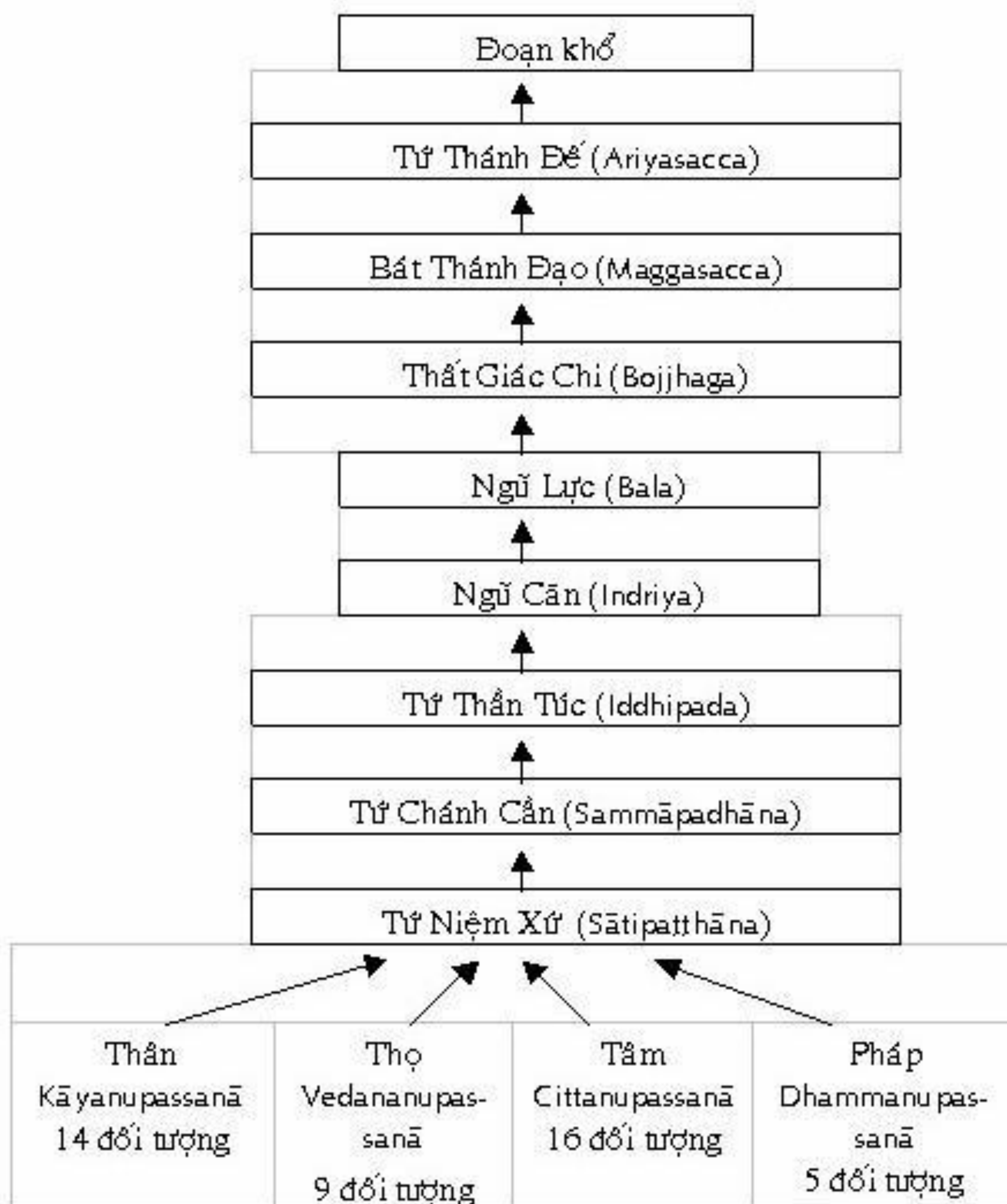
37 PHẨM TRỢ ĐẠO





''Và này các Tỳ-kheo, thế nào là Tỳ-kheo tu tập **Thánh đạo Tám ngành**, làm cho sung mãn **Thánh đạo Tám ngành, bốn niệm xứ** được tu tập đi đến viên mãn... **bốn chánh cần... bốn như ý túc... năm căn... năm lực... bảy giác chi** được tu tập đi đến viên mãn.'' **Tương Ưng Bộ Kinh**

http://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-45b.htm
155.VII. Hư Không (S.v,49)


37 PHÁP TRỢ BỒ ĐỀ (BODHIPAKKHIYADHAMMA)
Đoạn khổ
Tứ Thánh Đế (Ariyasacca)
Bát Thánh Đạo (Maggasacca)
Thất Giác Chi (Bojjhaga)
Ngũ Lực (Bala)
Ngũ Căn (Indriya)
Tứ Thần Túc (Iddhipada)
Tứ Chánh Cần (Sammāpadhāna)
Tứ Niệm Xứ (Sātipatthāna)
Thân
Kāyanupassanā
14 đối tượng
Thọ
Vedananupas-
sanā
9 đối tượng
Tâm
Cittanupassanā
16 đối tượng
Pháp
Dhammanupas-
sanā
5 đối tượng

bothiphap.blogspot.com

BÁT CHÁNH ĐẠO TỨ DIỆU ĐẾ

37 PHẨM TRỢ ĐẠO

Niệm xứ có 44 đối tượng, mỗi loại đều có thể dẫn đến A-la-hán đạo. Chẳng hạn, Ngài Ananda trở thành bậc A-la-hán trong pháp niệm thân (*kāyanupassanā*) ở oai nghi phụ. (Kinh nói rằng, lúc Ngài đang nằm xuống thì sự giác ngộ xảy ra). Hành Tứ Niệm Xứ cũng giống như hành Bát Thánh Đạo, hoặc ngược lại, hành Bát Thánh Đạo cũng là hành Tứ Niệm Xứ — bởi vì cả hai đều là Trung Đạo. Đức Phật nói tất cả 37 Pháp Trợ Bồ Đề này đều là Trung Đạo. Tứ Niệm Xứ là căn bản hay nền tảng của cấu trúc *Bodhipakkhiyadhamma*, dẫn đến trí tuệ minh sát và giải thoát khổ.

1.1 Những điều kiện cần thiết của pháp hành Tứ Niệm Xứ:

1. a) Phải lấy thân, thọ, tâm hay pháp làm đối tượng.
2. b) Đối tượng phải được quán sát trong sát-na hiện tại, với chủ thể quán sát là ba Danh (hay còn gọi là *Yogavacara)* là tinh tấn (*āpati*), chánh niệm (*sāti*), tỉnh giác (*sampajañña*). Đây là Tứ Niệm Xứ thật sự, hay là Giới, Định, Tuệ và là Bát Thánh Đạo.
3. c) Hai điều kiện này làm nhiệm vụ hủy diệt tham (*abhijjha*) và sân (*domanassa*) trong Năm uẩn, đem lại lợi ích tối thượng là diệt si, chứng ngộ Tứ Thánh Đế, đoạn tận khổ.

Ngoài các điều kiện kể trên, còn hai yếu tố quan trọng khác hỗ trợ cho pháp hành là Tác ý chân chánh (*Yonisomanasikāra* – liên quan đến sự hiểu biết lý do khi làm một điều gì và ngăn ngừa phiền não), và Quán sát pháp hành (*Sikkhati* – xem xét pháp hành đang đi đúng hướng hay sai). Tác ý chân chánh và quán sát pháp hành sẽ làm phát sanh tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác, và cuối cùng dẫn đến Niết Bàn, đoạn tận mọi khổ đau.

1.2 Các đối tượng của pháp hành Tứ Niệm Xứ:

Hành Tứ Niệm Xứ chỉ nên thấy một pháp duy nhất trong mỗi đối tượng thiền mà thôi. Khi hành giả thấy thân, thì niệm xứ ấy chỉ là thân, chứ không phải tâm biết nó. Không nên quán danh và sắc cùng một lần. Chẳng hạn, đừng lẫn lộn thân và thọ; thân và tâm; hay thân và pháp. Chỉ thấy "thân trong thân", "thọ trong thọ", v.v... Nếu hành giả lẫn lộn các đối tượng khác (niệm xứ) thì cũng giống như đang đọc trang này của một cuốn sách lại bắt qua đọc một trang khác — chúng ta sẽ không thể hiểu nội dung của cuốn sách đó. Đối với pháp hành cũng vậy, hành giả phải thực hành đúng theo tinh thần của Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāna-sutta*). Ngoài cách ấy ra, thật khó thấy thực tánh pháp — tức thấy trạng thái vô ngã trong danh và sắc — bằng bất kỳ cách nào khác.

1. a) **Thân** (***kāya***). Ở đây, hành giả chỉ quán "thân trong thân". Có 14 loại thân tùy quán (*kāyanupassanā*), nhưng trong pháp hành này chỉ sử dụng hai là các oai nghi chính và phụ của thân. Hành giả sơ cơ chỉ nên sử dụng các oai nghi chính và phụ của thân là đủ, bởi vì thân dễ thấy hơn danh. Khi thân (sắc) được thấy một cách rõ ràng không xen lẫn với phiền não, và trí tuệ minh sát khởi lên, lúc ấy, hành giả sẽ thấy được danh. Giống như lau một tấm gương cho thật bóng, lúc ấy, bạn có thể thấy mọi thứ một cách rõ ràng.

Hơn nữa, hiện nay, pháp hành quán niệm thân là thích hợp cho căn tánh của mọi người, nhất là những người có nhiều tham ái đối với ngũ dục mà sự hiểu biết lại kém cỏi. Quán thân là bất tịnh, đáng nhờm gớm, sẽ giúp hành giả thay đổi tà kiến cho rằng thân là khả ái... Thực sự trong 14 loại đối tượng thuộc thân quán, chỉ có ba loại để hành minh sát là các oai nghi chính, các oai nghi phụ và các yếu tố của

thân (tứ đại). Và quán các oai nghi chính và phụ thì dễ thấy khổ hơn các loại khác.

1. b) **Thọ (*vedanā*)**. Có 9 loại thọ tùy quán (*vedananupassanā)*. Đừng bao giờ quán thọ trong sắc, chỉ quán thọ trong thọ. Chẳng hạn, khi sắc có sự đau nhức, đừng quán danh biết sự đau nhức ấy, làm vậy chỉ dẫn đến những rắc rối. Thọ như một đối tượng của Tứ Niệm Xứ có thể rất khó quán bởi vì có đến 9 loại thọ – kể cả thọ xả, được xem là rất khó thấy. Người có nhiều tham ái mà sự hiểu biết cũng nhiều thì thích hợp với pháp hành này, nó sẽ giúp hành giả thay đổi tà kiến cho rằng danh và sắc là lạc.
2. c) **Tâm *(citta).*** Có 16 tâm tùy quán (*cittanupassanā*) như tâm có tham, tâm không tham, tâm có sân, tâm không sân, tâm có si, tâm không si,… Người có tà kiến cho rằng Danh-Sắc là thường, lại ít sự hiểu biết thì nên hành pháp này.
3. d) **Pháp** (***dhamma***). Có 5 pháp tùy quán (*dhammanupassanā*) là Năm Triền Cái, Năm Uẩn, Mười Hai Xứ (6 căn và 6 trần), Thất Giác Chi, Tứ Thánh Đế. Người có tà kiến cho rằng Danh-Sắc là Ta và có nhiều sự hiểu biết thì thích hợp với pháp hành này.

1.3 Những điều kiện thích hợp để hành Tứ Niệm Xứ:

1. a) Trú xứ thích hợp (*sappāya*) cho việc thực hành là một nơi yên tĩnh, không thuộc về sở hữu của ai, nhờ vậy không dấy khởi phiền não do sự luyến ái.
2. b) Pháp (*dhamma*) thích hợp là pháp hành hợp với căn tánh của hành giả như đã nêu ở phần trên.
3. c) Bậc thầy thích hợp là bậc thầy mà lời dạy cần phải trực tiếp hướng đến sự đoạn tận khổ, bắt đầu với phần lý thuyết về Tứ Niệm Xứ, nhờ vậy hành giả sẽ tự biết có đúng là mình đang hành *vipassanā* hay không. Việc thực hành đúng sẽ dẫn đến việc thấy thực tánh pháp (*sabhāva*) – tức đến Tuệ thứ nhất (*Nāma–rūpa-paricchedañāṇa* – Danh-Sắc phân tích trí). Bậc thầy cần phải biết đặt những câu hỏi để tẩy trừ hoài nghi mà hành giả có thể có.
4. d) Thức ăn thích hợp là thức ăn không quá nhiều chất béo. Đối với những hành giả cá biệt cũng cần chuẩn bị những mức độ ăn kiêng cần thiết.

Đức Phật dạy rằng, có nơi hành thiền thích hợp, thức ăn đầy đủ, nhưng hành giả không tiến triển trong pháp hành (tức không thấy pháp) thì nên rời xa nơi ấy. Nếu trú xứ không được thích hợp và thức ăn không đầy đủ, nhưng hành giả tiến triển trong pháp hành thì nên ở lại nơi ấy. Dù có khó khăn bao nhiêu thì cũng nên ở những nơi thực sự làm cho việc hành thiền phát triển.

1. e) Thời tiết thích hợp là thời tiết không quá nóng hay quá lạnh.

1.4 Kết quả của sự thực hành Tứ Niệm Xứ

Theo Đức Phật, sự thực hành đúng Tứ Niệm Xứ sẽ đem lại các kết quả như hành giả không còn ảo tưởng về Danh-Sắc, dẫn đến xả ly và diệt trừ phiền não hay mọi tham ái, đạt đến chánh trí hay đạo quả, chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đưa đến Niết Bàn. Khi Bà-la-môn *Potthapāda* hỏi đức Thế Tôn, tại sao Ngài từ chối không trả lời thế gian này thường hay không thường, … thay vào đó lại nói về Tứ Thánh Đế, Ngài nói:

"Này Potthapàda, Như Lai cho rằng, bởi vì nó đem lại lợi ích, liên quan đến pháp, là căn bản của đời phạm hạnh, dẫn đến yếm ly, ly tham, dẫn đến tịch diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết Bàn. Vì vậy, Ta nói đến Tứ Thánh Đế." (*Dīghā Nikāya, Sīlakhandhavagga*)

2. **Tứ Chánh Cần (*Sammapadhāna*)**

Tứ Chánh Cần là bốn yếu tố được phối hợp với nhau để phát triển Giới — Định — Tuệ trong Bát Thánh Đạo. Chúng được phối hợp trong khi quán một đối tượng nào đó (danh hay sắc) trong Tứ Niệm Xứ, để ngăn ngừa các bất thiện tâm và phát triển các thiện tâm. Tứ Chánh Cần chính là nhiệt tâm trừ bỏ phiền não đang tồn tại và không để cho nó phát triển thêm nữa. Bốn yếu tố đó là:

Tinh tấn loại trừ các bất thiện tâm.
Tinh tấn ngăn ngừa các bất thiện tâm.
Tinh tấn phát triển các thiện tâm
Tinh tấn duy trì các thiện tâm ấy.

Hai pháp đầu muốn nói đến các phiền não trong tâm gọi là các triền cái (*nivarana*). Hai pháp sau muốn nói đến việc đạt đến các tuệ giác và duy trì các tuệ giác ấy. Cả bốn pháp này đều tùy thuộc vào sự duy trì sát-na hiện tại.

Thực ra đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ chỉ cần yếu tố thứ ba – tức tinh tấn phát triển các thiện tâm là đủ. Nếu có yếu tố này, hai yếu tố đầu sẽ tự dộng diệt, lúc đó dùng yếu tố thứ tư để duy trì sát-na hiện tại.

3. **Tứ Như Ý Túc (*Iddhipāda*)**

Dục (*chanda*) — ước muốn hay nguyện vọng để đoạn tận khổ.
Cần (*viriya*) — nhiệt tâm đoạn khổ.
Tâm (*citta*) — tâm có định để đoạn khổ.
Thẩm (*vimamsā*) — trí tuệ đoạn khổ.

4. **Ngũ căn (Indriya)**

Tín căn (*saddhindriya*). Ở trạng thái này tâm trở nên mạnh mẽ, không có sự buồn chán. Hành giả tin pháp hành Tứ Niệm Xứ là con đường chân chánh đưa đến đoạn tận khổ.
Tấn căn (*viriyindriya*): tinh tấn trong pháp hành, loại trừ sự dễ duôi.
Niệm căn (*satindriya*): chánh niệm vững chắc, không quên đối tượng.
Định căn (*samādhindriya*): ổn định đối tượng trong sát-na hiện tại.
Tuệ căn (*paññindriya*): diệt si mê, kiểm soát tâm, nhờ vậy mà biết toàn bộ oai nghi hiện tại.

5. **Ngũ lực (*Bala*)**

Ngũ lực có cùng phận sự như ngũ căn nhưng mạnh hơn.

Tín lực (*saddhābala*): phát triển đức tin trong pháp hành, tin chắc rằng pháp hành mình đang theo là đúng.
Tấn lực (*viriyabala*): tâm với tấn lực sẽ mạnh hơn và có thể chiến thắng phiền não (như với "danh thấy", biết chắc rằng đó không phải là "ta thấy", ...). Tấn lực có thể ngăn ngừa phóng tâm và ngăn các triền cái.
Niệm lực (*sātibala*): tâm duy trì ở sát-na hiện tại.

Định lực (*samādhibala*): tâm thấy sắc ngồi rất rõ.
Tuệ lực (*paññābala*): trí tuệ trở nên bén nhạy, có thể chuyển đổi được tà kiến nghĩ rằng "ta đang ngồi" thành "sắc ngồi". Tuệ lực có thể tẩy trừ phiền não, bởi vì lúc này tuệ mạnh hơn phiền não.
Thông thường khi mới thực hành, vô minh và tham ái (*taṇhā*) rất mạnh. Song đến giai đoạn phát triển ngũ lực, vô minh và tham ái đã giảm đi. Sau Tuệ đầu tiên (*Nāmārūpaparicchedañāṇa*, Danh-Sắc Phân Tích Trí), định và tuệ mới trở nên quân bình. Trước đó, định luôn luôn mạnh hơn tuệ.

6. **Thất Giác Chi *(Bojjhanga)***

Thất giác chi là trí tuệ kiên định đưa tới sự khởi đầu của Bát Thánh Đạo, dẫn đến sự giác ngộ.

Niệm giác chi (*Sāti sambojjhanga*). Niệm trong thất giác chi trở nên rất mạnh, hành giả chắc chắn rằng mình sẽ đạt đến Tứ Thánh Đế, trở thành bậc Thánh nhân (*Ariyapuggala*). Muốn niệm được trọn vẹn, hành giả phải:

- Có chánh niệm – tỉnh giác trong Tứ Niệm Xứ;
- Không tiếp xúc với người không hành thiền;
- Luôn luôn sống trong sát-na hiện tại, tức là lúc nào cũng theo dõi các oai nghi và Danh-Sắc.

Trạch pháp giác chi *(Dhammavicaya sambojjhanga):* Thẩm xét hay suy xét các pháp. Đây là trí tuệ nhận ra các pháp Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Trí tuệ này cần phải được hoàn thiện. Chẳng hạn:

- Pháp hành phải giữ quân bình. Nếu đức tin quá mạnh, tham ái có thể xen vào. Nếu tuệ quá mạnh, hoài nghi cũng sẽ lớn theo; Tinh tấn và định cũng phải được quân bình. Nếu quá nhiều tinh tấn, trạo cử (*uddhacca*) sẽ tăng trưởng. Nếu có quá nhiều định, nghị lực và tinh tấn sẽ giảm. Hành giả có thể trở nên tự mãn, bị mắc kẹt ở Tuệ thứ mười hai, cứ phải bắt đầu lại mãi.
- Chỉ nên tiếp xúc với những người đã thấy thực tánh pháp (*sabhāva*).

Tinh tấn giác chi (*Viriya sambojjhanga*): Tinh tấn trở nên mạnh hơn. Mười một pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Phải tinh tấn nhiều hơn để duy trì pháp hành, bởi vì ở cấp độ này, hành giả có suy nghĩ rằng, thật không lợi ích gì nếu phải tái sanh nơi bốn đường ác đạo.

- Hành giả cũng cần tinh tấn hơn nữa bởi vì giờ đây hành giả chắc rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đoạn khổ.

Hỷ giác chi (*Pīti sambojjhanga*). Hỷ này nảy sanh từ tuệ minh sát và nó không phải là loại hạnh phúc thế gian được tạo ra bởi phiền não. Mười một pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn, hành giả niệm tưởng đến những ân đức của Phật, Pháp, Tăng, Giới và Niết Bàn.

An tịnh giác chi (*Passaddhi sambojjhanga*). Trí tuệ này có ba đặc tính của danh và sắc (vô thường, khổ, vô ngã) như đối tượng của nó. Bảy pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Hành giả phải luôn luôn có chánh niệm — tỉnh giác, nghĩa là duy trì trong sát-na hiện tại.

- Chỉ nên tiếp xúc với những người tâm đã an tịnh và hiểu được thực tánh pháp.

- Thọ dụng thức ăn chỉ để duy trì sức khỏe của thân, để hành minh sát và đoạn tận khổ.

Định giác chi (*Samādhi sambojjhanga*). Bảy pháp cần phải được kiện toàn. Một số trong những pháp ấy là:

- Tín và tuệ phải được quân bình.

- Tấn, tuệ và hỷ cần phải rất mạnh để đưa hành giả đến Bát Thánh Đạo.

- Chánh niệm – tỉnh giác phải được duy trì trong từng sát-na và ở mọi oai nghi.

Xả giác chi (*Upekkhā sambojjhanga*). Năm pháp phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Hành giả phải nhận ra rằng Danh-Sắc là thực tánh pháp — “không phải đàn ông, không phải đàn bà”, và Danh-Sắc ấy là kết quả của nghiệp (*kamma*) — không thể khác hơn.

 Chánh niệm – tỉnh giác trong từng sát-na và trong mọi oai nghi.

GHI NHỚ:

- Mỗi giác chi phải có Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã) như đối tượng của nó.

 Mỗi giác chi phải xuất phát từ Tứ Niệm Xứ, sau đó nó sẽ phát triển mạnh hơn và trở thành Tuệ. Khi tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác (*yogavacara*) hành Tứ Niệm Xứ này đạt đến mức các giác chi trở nên hoàn hảo, lối vào Thánh đạo (*Ariyamagga*) sẽ tự động mở, dẫn đến sự giác ngộ.

7. Bát Thánh Đạo

Đây là tám yếu tố cuối cùng của 37 Pháp trợ giác ngộ (*Bodhipakkhiyadhamma*). Bát Thánh Đạo vừa là pháp thế gian (*lokiya*), vừa là pháp siêu thế (*lokuttara*). Khi các chi phần giác ngộ (thất giác chi) được thực hành viên mãn, nó tự động chuyển sang *Lokuttara* (Thánh đạo – *Ariyamagga*). Ở điểm này, Niết Bàn trở thành đối tượng.

Điều quan trọng cần phải hiểu ở đây là Bát Thánh Đạo được chứng, không chỉ như một sự kiện tiếp nối. Chẳng hạn, sau khi Thất giác chi được viên mãn, tám Thánh đạo sẽ viên mãn, dẫn đến chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đạt đến Niết Bàn. Chính pháp hành Tứ Niệm Xứ chứng ngộ Tứ Thánh Đế này. Đó là lý do tại sao Tứ Niệm Xứ đi đầu trong 37 Pháp trợ giác ngộ. Tứ Niệm Xứ là nhân và khi Bát Thánh Đạo được thực hành viên mãn, nó vẫn là hiệp thế, nó chỉ trở thành siêu thế khi Tứ Thánh Đế được chứng ngộ. Trong Tương Ưng Kinh (*Samyutta Nikāya*), Đức Phật dạy:

“Giáo pháp của ta về Tứ Thánh Đế thực là sâu xa và khó chứng ngộ. Giáo lý ấy vượt thế gian (siêu thế) và rỗng không tự ngã (suññatā). Trong tương lai, các vị tỳ kheo sẽ không còn nghe được giáo pháp này, bởi nó rất khó hiểu đối với họ. Bao lâu vàng thực — chân lý — còn hiện hữu, vàng giả sẽ biến mất. Nhưng khi vàng thật không còn, vàng giả sẽ xuất hiện. Đây là lý do tại sao Đạo Phật suy đồi.”

–ooOoo–

[1] có 8 bậc Thiền: 4 thuộc Sắc Giới (*Rūpa*) và 4 thuộc Vô Sắc Giới (*Arūpa*)
[2] Citta được hiểu: 1. Tâm; 2. Tâm sở; 3. Các loại tâm (khi tâm và tâm sở cùng sanh — *citta-cetasika*)
[3] Sắc giới là một cảnh giới vẫn còn sắc thân nhưng vi tế hơn nhân loại. Vô sắc giới là cảnh giới chỉ có danh. Cả hai kiết sử (6,7) này muốn nói đến sự luyến ái đối với các cảnh giới chư thiên.

---

o

Bốn đề mục quán niệm
(Tứ niệm xứ)

Thích Phước Lượng

A- Dẫn nhập

Sau khi thành đạo, Đức Thế Tôn đã vận dụng phương tiện để dẫn dắt chúng sanh đến với con đường giác ngộ theo từng cấp độ tùy thuận. Bốn đề mục quán niệm là một trong những phương pháp tu tập được Thế Tônthuyết giảng đầu tiên.

Giáo lý Đức Phật thuyết giảng tuy bao la từ nhân sinh đến vũ trụ, nhưng tựu trung vẫn xoay quanh vấn đề con người. Lấy con người làm đối tượng quán chiếu để thấy được vũ trụ vạn hữu, pháp môn Bốn đề mục quán niệmgiúp chúng ta nhận diện được sự thật của tự thân, tha nhân và xã hội. Đó cũng chính là ý nghĩa cao cả mà Đức Phật nhắm đến khi muốn giác ngộchúng sanh.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Giáo lý Phật giáo khẳng định rằng: Muốn thấu triệt một sự vật hiện tượngnào, nhất thiết phải dùng phương pháp quán niệm. Không có quán niệm thì không thể đánh giá được sự vật chân thật, khách quan được. Quán là dùng trí tuệ để tư duy, soi rọi và phân tích đối tượng, để thấu

triệt được bản chấtsự vật. Niệm được hiểu một cách đơn giản là nhớ nghĩ đến đối tượng để thực hiện một quá trình quán sát, tư duy. Ở giai đoạn sơ khởi thì niệm là tiền đề cho quán. Nếu không có niệm thì quán không thể xảy ra. Niệm còn có nghĩa là ký ức lưu giữ đối tượng sau khi quán. Nếu đối tượng cho ta một kết quả tích cực, lợi ích cho việc tu tập dẫn đến giác ngộ, thì ta dùng niệm để nhớ nghĩ mà hành trì. Trong giáo lý Tứ diệu đế, Bốn đề mục quán niệmđược Thế Tôn tuyên giảng ở phần Đạo đế. Trước hết, đây là một pháp môntu tập quân bình về chỉ và quán. Gồm có:

1. Quán niệm về thân
2. Quán niệm về thọ
3. Quán niệm về tâm
4. Quán niệm về pháp.

Theo dõi về sự có mặt của thân, các cảm thọ, tâm thức và các pháp, đây gọi là thiền chỉ. Đi sâu vào quán tánh sanh diệt để thấy được bản chất của chúng, đây gọi là thiền quán.

II- Nội dung Bốn đề mục quán niệm

1. Quán niệm về thân:

Quán niệm về thân có nghĩa là thực hành thiền định về thân. Thực hànhphép quán niệm này để ý thức được về sự bình yên, thanh thản trong cuộc sống hiện tại, để thực hành nếp sống oai nghi và để thấy được mặt trái của thân này.

a/ Quán thân thông qua hơi thở

Đây là hình thức quán sổ tức (đếm hơi thở). Tuy nhiên, quán thân thông qua hơi thở không chỉ có đếm hơi thở mà còn phải theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra dài ngắn như thế nào và biết rõ như vậy. Nói cách khác, lúc ấy ta đang ý thức và nhận biết chính mình. Hơi thở đối với sự sống con người là tối quan trọng. Con người có thể nhịn ăn, nhịn uống trong một thời gian dài, nhưng mạng sống sẽ kết thúc nếu thiếu thở trong vài phút đồng hồ. Trong kinh Tứ thập nhịchương, Đức Phật hỏi các vị Sa môn: Mạng người sống được bao lâu? Vị thứ nhất trả lời trong vài ngày. Vị thứ hai trả lời trong một bữa ăn. Phật bảo hai vị ấy chưa hiểu đạo. Vị thứ ba trả lời mạng sống trong chừng hơi thở. Phật khen vị ấy là người hiểu đạo. Chúng ta thở suốt ngày suốt đêm, nhưng ít khi chúng ta nắm bắt được hơi thở của mình. Chúng ta quá bận bịu lo cho cái ăn cái mặc mà quên đi tính diệu dụng của hơi thở. Chúng ta chưa quan tâm hơi thở cho buồng phổi và trái tim của chúng ta. Khi lo lắng, cáu giận làm cho tim đập nhanh, phổi khó hấp thu không khí, thì chính lúc này việc nắm bắt hơi thở là hết sức quan trọng, giúp ta lấy lại trạng thái bình tĩnh của tâm và điều

hòa của thân. Khi hơi thở và thân thể được điều hòa thì trạng thái an tịnh của thân sẽ sanh khởi.
Thật ra, việc hít vào thở ra sâu cạn chưa phải là điều quan trọng. Điều quan trọng hơn cả là ta có ý thức được trong khi thở. Phật dạy khi hít vào thở ra ta phải ý thức theo dõi hơi thở ấy. Hơi thở ra dài, ngắn thì phải biết là dài, ngắn thật sáng suốt và tỉnh táo. Ngày nay trong cuộc sống văn minhhiện đại, con người hoạt động như con thoi trong khung cửi. Con người có thể thực tập phép quán niệm hơi thở để đem lại sức khỏe cũng như năng suất công việc. Ở mức độ cao hơn, nó giúp hoàn thiện và phát triển trí lực.

b/ Quán thân thông qua các cử chỉ hoạt động

Đây là hình thức quán thân thông qua đi, đứng, ngồi, nằm, các hoạt động khác của thân, nhằm kiểm soát hoạt độngcủa thân bằng chánh niệm. Có nghĩa là dùng chánh kiến để duy trì và phát huy chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.
Thật ra, ý nghĩa của việc quán niệm là nhằm tập trung tư tưởng để sanh khởi ý thức. Đức Phật khuyến cáo người Phật tử phải ý thức trong từng hành động dù nhỏ nhặt nhất. Cũng như ý thức về hơi thở, khi đi ta biết mình đang đi, khi đứng biết mình đang đứng... Biết như vậy để cảm nhận hành động được trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Sống như vậy là sống trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức và trong an lạc. Ý thức về bước đi của mình để thấy rằng ta đang đi giữa đất trời mây nước, với cỏ cây hoa lá chim muông... Mỗi bước đi của ta đang hòa với cảnh vật, không gian và thời gian, hòa với cả vũ trụ bao la, và vũ trụ bao la đang có mặt trong mỗi bước đi của mình. Ý thức rằng lời nói ta đang nói có mặt của tham lam, sân hận hay không. Bởi vì ngôn từmà ta nói ra đều hàm chứa những tâm tư, suy nghĩ của mình. Trong cuộc sống, đôi lúc chúng ta không có đủ bản lĩnh để ý thức và kiểm nghiệm về mình. Cuối cùng ta chỉ có ý thức về sự nông nổi, và cuộc sống bị đánh mất trong giây phút hiện tại.
Thường thì trong cuộc sống, chúng ta bị chi phối bởi quá khứ và tương lai. Do vậy, ta không thưởng thức được hạnh phúc hiện tại. Hãy nhìn một người đang ngồi trong giảng đường nghe pháp, nhưng tâm người ấy đang nghĩ đến số tiền cho vay chưa lấy lại được và đang tìm cách lấy lạitrong một ngày gần đây. Thử hỏi người ấy có cảm nhận trọn vẹn nguồn pháp lạc hay đang vun đắp cho một mối lo toan sầu não? Do vậy, ý nghĩa thật sự của việc tỉnh thức đối với hoạt động của thân là sống với hành động hiện tại. Khi ta ý thức, tỉnh táo trước một hành động thì có hai khả

năng xảy ra: hoặc ta đang đắm mình trong hành động, sống với hành động mà không nghĩ gì khác ngoài chánh niệm, giác tỉnh, không thấy mình trong hành động thì ngay đó đã là một kết quả tốt đẹp rồi. Hoặc là ta tự ý thức đến cái «tôi« trong hành động, tức tư duy hữu ngã gắn liền với hành động. Như vậy, ý thức về hành động của thân để nhiệt tâm tinh cần thì đó là ý nghĩa đích thực của chánh niệm tỉnh giác. Còn khi ý thứcta đang hành động gắn liền với cái «tôi« thì đó là bước đầuquay về với sự tự chủ trong dòng vận hành của tự thân.

Như vậy, quán thân thông qua các hành động nhằm giúp ta kiểm soát hoạt động của thân bằng chánh niệm, để thực tậpoai nghi chánh hạnh, đưa ta trở về sống với hiện tại; xa lìalối sống tìm cầu hạnh phúc bằng tưởng tượng, bằng mong cầu và bằng hồi tưởng.

c/ Quán thân bất tịnh thông qua các bộ phận sai biệt cấu thành

Bình thường ta ít khi để ý đến thân thể của mình một cách chi tiết. Ta chỉ quan tâm nó về những nhu cầu như ăn uống, ngủ nghỉ... làm thế nào cho có sức khỏe, cho thân hình cân đối đẹp đẽ. Ta tự hào và trân quí thân ta, vì dưới con mắt mọi người ta có được một thân thể đẹp đẽ, nhan sắc... Ta nâng niu, nuôi dưỡng và bảo vệ nó tối đa. Ngược lại ta thật khổ đau và hổ thẹn khi ta có một khuyết tật nào đó trên thân như mắt lé, mũi tẹt... ta cảm thấy khổ tâm khi đối diện với mọi người.

Thế nhưng dù đẹp hay xấu, thân này vẫn là bất tịnh, là duyên sinh, vô thường, vô ngã. Trong quan điểm truyền thống của Phật giáo, thân con người là do tứ đại hợp thành, tức bốn yếu tố: đất, nước, gió, lửa, hay còn gọi là bốn giới: địa giới là chất rắn (xương, thịt), thủy giới là chất lỏng (máu, mủ...), hỏa giới là sức nóng (nhiệt độ), phong giới là sức động (hơi thở). Trong kinh Niệm xứ (Trung Bộ I), Đức Phật đã dạy phương pháp quán sát thân tứ đại như sau: quán từ lòng bàn chânlên đến đỉnh tóc được bọc bởi lớp da và chứa đầy những thứ sai biệt bất tịnh. Không những thế, thân này bất tịnhngay khi còn nằm trong bụng mẹ, hấp thụ huyết khí mà sống. Sự bất tịnh và tính giả hợp của thân này càng được biểu lộ rõ hơn, mạnh mẽ hơn khi ta quán một thi thể quăng ngoài nghĩa địa. Bước thứ nhất là quán thi thể trương phồng lên, thối rữa ra. Bước thứ hai quán thi thể ấy bị các loài chim và côn trùng ăn thịt. Bước thứ ba quán thi thể ấy chỉ còn lại bộ xương kết dính với nhau nhờ vào các sợi gân. Bước thứ tư là quán thi thể ấy chỉ còn lại các đốt xương trắng rời rạc, theo thời gian tan hoại thành bột trắng. Trong khi quán niệm như vậy, người Phật tử biết rõ rằng: «Thân này tính chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh ấy«. Đấy là lời khẳng định chắc thật của Thế Tôn. Thân này chịu sự chi phối của

sanh, già, bệnh, chết. Thời gian trôi qua thì mạng sống cũng giảm dần. Một thân thể mà ta yêu chuộng ngày nào giờ đây chỉ còn lại đống tro tàn nguội lạnh. Xấu - đẹp, giàu - nghèo, sang - hèn... đều như thế cả.
Tuy nhiên, quán thân là bất tịnh, là vô thường không có nghĩa là ta bi quan về nó, bỏ rơi hay hủy diệt nó. Đức Phậtkhông cho phép người Phật tử bi quan về bất cứ một điều gì trong cuộc sống. Nếu chúng ta thấy được mặt trái của thân mà bi quan, tức chúng ta tự hủy hoại thân mình. Đó là đi ngược lại lý tưởng cao đẹp của Thế Tôn.
Bởi lẽ, mục đích của quán thân bất tịnh là nhằm đưa con người vượt khỏi những vướng mắc, qui lụy đau khổ chấp trước vào thân này. Quán như vậy nhằm để đối trị lòng ham muốn sắc dục.

Tóm lại, quán thân có thể được hiểu trên hai mặt: quán phần thô và quán phần tế. Phần thô là quán các hoạt động bên ngoài của thân như đi, đứng, ngồi, nằm... Phần tế là quán thân này do tứ đại hợp thành, được kết cấu với nhau qua các thứ bất tịnh.

2. Quán niệm về thọ:

a/ Thọ là gì?

Thọ là nói tắt của cảm thọ. Khi nhận lấy một vật gì, hay chấp nhận một điều gì thì gọi là thọ. Thọ gồm có thân thọ và tâm thọ. Hai mặt này tương tác với nhau. Có thể thân thọ mà tâm không thọ, hoặc thân và tâm đồng cảm thọ. Từ ýnày, ta có nội dung của thọ gồm có ba trạng thái: lạc thọ là tâm lý hưng khởi sung sướng, thích thú trước đối tượng. Khổ thọ là trạng thái tâm lý khổ não, buồn chán... Bất khổ bất lạc thọ là tâm lý trung dung, không thiên lệch về phía lạc cũng như về phía khổ. Ta có thể hiểu rằng: lạc thọ và khổ thọ là tâm lý chủ quan, bất khổ bất lạc thọ là tâm lý khách quan.
Cảm thọ là cơ sở không thể thiếu được trong việc hình thành tâm thức của con người. Do vậy, quán niệm về cảm thọ chính là khảo sát tâm lý con người.

b/ Nội dung của quán niệm về thọ

Để cảm thọ có mặt, điều tất yếu phải hội đủ ba yếu tố: nội căn, ngoại trần và xúc. Kinh Tương Ưng III, Đức Phật dạy rõ: «Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh... thọ do ý xúc sanh. Do xúc sanh khởi nên thọ sanh khởi, do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt«. Sáu xúc xứ là những ấn tượngvề tình cảm liên hệ mật thiết với tất cả nhận thức của sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý khi đối diện với sáu cảnh trần tương ứng: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cơ sở của những cảm thọ khổ, vui, trung

tính là gì? Đức Phậtdạy: «Này các Tỳ kheo, do duyên tiếp xúc với lạc nên lạc thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với khổ nên khổ thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với bất khổ bất lạc nên bất khổ bất lạc thọ khởi« (theo kinh Trung Bộ III, số 140). Và làm thế nào để nhận diện được thọ? Đó là phải có mặt của ý thức. Khi căn và trần duyên nhau, nếu không có ý thức về nó thì sẽ không có cảm tưởng về lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạcthọ. Khi ta nhìn vào một bông hoa thì có hai khả năng xảy ra: hoặc có sự đánh giá xấu đẹp, hoặc không có một sự đánh giá nào. Nếu ý thức được bông hoa đẹp, có hương thơm... thì cảm giác lạc thọ sẽ sanh khởi. Nếu bông hoa có những điểm dị ứng với ta thì ta cảm thấy khó chịu, khi đó cảm giác khổ thọ sanh khởi. Còn khi nhìn bông hoa ta vẫn cảm nhận được sắc đẹp, hương thơm hoặc những dị ứng khó chịu, nhưng ta không bận tâm về nó, không thích thúcũng không buồn chán. Đó là trạng thái tâm lý không khổ không vui sanh khởi. Đức Phật khẳng định: «Khi thức được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, được khổ, được bất lạc bất khổ« (sđd).
Chúng ta thọ những gì và tại sao nói thọ là khổ? Cả ba trạng thái lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ có thể thuộc về vật chất, có thể không thuộc về vật chất; thuộc về nội thọ hay thuộc về ngoại thọ. Ta thọ nhận cái thân này là của ta, là ta. Muốn thân này tồn tại và đẹp đẽ, ta thọ nhận thực phẩm và y phục, những nhu cầu trang bị cho cuộc sống; và luôn có khuynh hướng muốn thọ nhiều hơn để chứng tỏ «cái ta« với cuộc đời. Thọ càng nhiều chúng ta càng thấy hạnh phúc, nhưng thực ra sự đau khổ luôn có mặt cùng niềm hạnh phúc. Con người luôn lo sợ cái thân này chết sớm không thọ hưởng được của cải vật chất đã tạo ra. Đồng thời họ luôn lo sợ của cải bị đánh cắp và thật khổ đau khi điều ấy xảy ra. Khi sa cơ lỡ vận trở nên trắng tay con người lại càng đau khổ, cuộc đời đối với họ bây giờ là một bờ vực thẳm. Đó là nỗi khổ của những lạc thọ thuộc vật chất. Cảm thọtiền tài, danh vọng địa vị, tiếng khen, lời chê, lòng tham, sân hận, lòng yêu thương của người... là những cảm thọ không thuộc vật chất. Khi sáu căn duyên sáu trần sinh ra cảm thọthì đây thuộc về ngoại thọ. Cảm thọ về các trạng thái thiền lạc gọi là nội thọ. Chung qui dù cảm thọ thuộc vật chất hay không vật chất đều do tâm bị ràng buộc trong ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thùy (tức các ham muốn về tiền bạc - của cải, sắc đẹp, danh vọng - địa vị, ăn ngon, ngủ kỹ). Tuy nhiên, cảm thọ đưa đến khổ đau hay an lạc tùy thuộc rất nhiều vào mức độ giác ngộ của chúng ta. Đối với người Phật tử có tu tập, có trí tuệ quán chiếu thì luôn làm chủ được tâm mình trước những cảm thọ. Biết cảm

giác ấy là vô thường và sẽ dễ bị trói buộc bởi cảm giác ấy, người Phật tử không nhận cảm thọ ấy bằng dục vọng. Sống trong lạc thọ nhưng không hệ lụy, sống trong khổ thọ nhưng không khổ đau cùng cực vì có quán sát và liễu tri được bản chấtcủa chúng.

3. Quán niệm về tâm:

a/ Tâm là gì?

Khi bàn về tâm là bàn đến một vấn đề phức tạp bởi vì khó mà định nghĩa tâm như thế nào. Ta không thể nói tâm là... như nói đến một sự vật cụ thể. Vì lẽ, nói đến con người là nói đến hoạt động của thân và tâm. Hoạt động của thân thuộc phần thô, hoạt động của tâm thuộc phần tế. Tuy thế, ta vẫn nắm bắt và nhận diện được nó. Ta vẫn thường nghe nói đến tâm qua các khái niệm: tâm thiện, tâm ác, tâm ích kỷ, tâm tham, tâm sân... Tất cả đều là những biểu hiện của tâm trong đời sống. Trong cùng một thời điểm không thể có hai niệm đồng tồn tại. Tâm thiện đang hoạt động thì vắng mặt tâm ác, tâm tham hoạt động thì vắng mặt tâm bố thí(tâm từ)...

b/ Nội dung của quán niệm về tâm

Quán tâm tức là ta đang dùng tâm để quán tâm, ngay trong bản thân của tâm mà không phải quán sát một đối tượng nào khác ngoài tâm. Tức là ta đang ý thức về tâm mình để thấy được sự có mặt và hoạt động của nó. Như đã đề cập, con người năm uẩn được chia làm hai phần thân và tâm. Thân thuộc về sắc, và tâm chính là thọ, tưởng, hành, thức. Thân và tâm có một sự liên hệ mật thiết với nhau. Thân là cơ sở hoạt động của tâm và tâm mượn thân để biểu hiện. Tâm là vô hình nhưng nó có những đặc tính của thân. Nó có thể xúc chạm được (giao cảm), nó cũng có cảm giácđau khổ và an tịnh. Vì vậy mà con người luôn tồn tại một căn bệnh trầm kha khó chữa: tâm bệnh. Thân bệnh là do năm căn bất hòa (thiếu ăn, thiếu uống, thiếu thuốc men...). Tâm bệnh thì có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhânchính là do tham, sân, si: những vi trùng gây bệnh. Tham về của cải vật chất, địa vị, tình cảm... Tham không được thì sân hận, khổ đau sầu não mà sinh ra bệnh. Và thân bệnh có thể đưa đến tâm bệnh và ngược lại. Có khi thân bệnh nhưng tâm không bệnh, và có khi tâm bệnh đưa đến thân bệnh.

Tâm chúng ta không cố định tại một chỗ nào cả, mà nó thường xuyên biến chuyển từ trạng thái này sang trạng tháikhác, tùy theo điều kiện khách quan hay chủ quan của chủ thể và đối tượng. Trong Phật giáo, tâm thường được ví nhưcon vượn leo cây, chuyền từ cành này sang cành khác suốt

ngày. Niệm trước như vậy niệm sau đã khác, sanh diệtliên tục như dòng thác đổ. Hôm nay yêu thương người hết mực, ngày mai lại ghét bỏ. Tâm là do nhân duyên sanh diệt. Do vậy, tâm không phải là một thực thể tồn tại độc lập. Trên cơ sở đó, tâm không có cái ngã của nó. Tâm sanh là do sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bản thân của các yếu tố này cũng do duyên sinh, vô thường, vô ngã. Cho nên tâm cũng vô thường - vô ngã. Đức Phật dạy: «Này các Tỳ kheo, chấp tâm thức là thường còn, còn sai lầm và tệ hại hơn là chấp thân xác là thường còn. Vì thân xác người còn có thể tồn tại vài chục năm cho tới một trăm năm, còn tâm thứccủa người thì sanh diệt đổi thay trong từng giây phút« (Tạp A Hàm, T.II). Thật nguy hiểm khi chấp rằng tâm là thường còn, là bất biến. Nếu chấp như vậy thì cuộc đời này quả là một xã hội bất bình đẳng và mãi mãi rối loạn, băng hoại. Vì nhân tâm con người không thể thay đổi được. Vai trò của giáo dục, đạo đức sẽ không có giá trị. Người tham vẫn cứ tham, người sân vẫn cứ sân. Không có quá trình tu tập đi đến giác ngộ giải thoát. Chúng ta biết rằng nghiệp là do tâm tạo, mà đã chấp tâm là thường thì làm sao chuyển đổi được nghiệp. Như vậy, trầm luân vẫn cứ trầm luân, không thể khai phóng trí tuệ để đi vào giác ngộ.

4. Quán niệm về pháp:

a/ Pháp là gì?

Chữ «pháp« không có nghĩa giới hạn ở những sự vật cụ thểthuộc về thế giới vật chất không tri giác. Theo giáo lý đạo Phật, chữ pháp được hiểu với ý nghĩa rộng rãi, bao hàm cả vũ trụ và nhân sinh, vật chất và tinh thần, tâm lý và vật lý. Pháp được chia làm hai nhóm: sắc pháp và tâm pháp. Sắc pháp có hình chất gây trở ngại và không có tri giác; như cái bàn, cái cây, ly nước... Tâm pháp là pháp không có hình tướng, không thể nhìn thấy được, nhưng có tri giác. Ở đây , con người hội đủ hai pháp ấy. Đó chính là con người ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc pháp là sắc trong 5 uẩn (thân thể vật lý). Tâm pháp là thọ, tưởng, hành, thức; là thế giới tâm thức nội tại mà tác dụng của nó là suy lường, tư lự... để biểu hiện các trạng thái tâm lý buồn, vui... Ví dụ sự dao động của tâm khi hoạt động của năm Triền cái và năm Thiền chi (1), hay hoạt động của Thất giác chi (2).

b/ Nội dung của quán niệm về pháp

Con người là đối tượng để thực hành quán niệm pháp. Vì nó hợp đủ sắc pháp và tâm pháp. Người Phật tử quán chiếuthân ngũ uẩn để ý thức được mối liên hệ giữa bản thân và vũ trụ vạn hữu. Nếu không có vũ trụ thì hợp

thể ngũ uẩnnày không có được. Từ thực tính này ta càng thấy rõ về ý nghĩa vô ngã của các pháp.
Trong các kinh - luận của Phật giáo Phát triển, vô ngã bao gồm pháp vô ngã và nhân vô ngã, hay sắc pháp vô ngã và tâm pháp vô ngã. Ở đây sắc pháp được chỉ chung cho thân người và các pháp ngoại giới. Sắc pháp và tâm pháp đều nương vào nhân duyên mà thành nên chúng là hư vọng. Kinh Lăng Nghiêm dạy: «Nhân duyên hòa hợp hư vọng hữu sanh, nhân duyên ly tán hư vọng hữu diệt«. Khi nhìn vào cốc nước chanh, nó không có tự ngã của nó. Vì nó không phải là một thực thể độc lập, mà nó chỉ có mặt trong mối tương quan duyên khởi: nào là nước, nào là đường, là chanh... Tâm của ta cũng vậy, nó tùy thuộc vào nội cănngoại cảnh, vào xúc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều duyên sinh vô ngãthì còn một cái ngã nào để tồn tại mà chấp trước.
Cần nói thêm rằng, thân và tâm chỉ tồn tại trong một thời gian nào đó rồi theo qui luật sinh - thành - hoại - diệt mà mất đi. Thân không thể tồn tại ngoài tâm, tâm không thể tồn tạingoài thân. Cũng như sắc không thể tồn tại ngoài thọ, tưởng, hành, thức. Do vậy, Phật giáo không chấp nhận một linh hồn trường cửu sau khi sắc thân hủy diệt. Sở dĩ có một tư tưởng về một linh hồn trường cửu và xem đó là ngã, là do khẳng định tính tự tồn của con người theo thời gian vô tận. Ý tưởng về một linh hồn, ngã như vậy - theo Phật giáolà thật sai lầm và trống rỗng. Đó chỉ là một khái niệm vọng tưởng của tâm thức sai lạc không thể có mặt trong thực tại.

III- Ý nghĩa nhất quán và lợi ích thiết thực khi tu tập Bốn đề mục quán niệm

Khi chọn Bốn đề mục quán niệm để tu tập, chính là tu tập tự thân. Bởi vì giải thoát sanh tử luân hồi cho con người là mục tiêu chính mà Đức Phật nhắm vào cuộc đời này. Hiểu được chính mình thì hiểu được tha nhân và vạn hữu. Thấy được nhân duyên sanh diệt, vô thường, vô ngã trong con ngườithì thấy được các pháp khác cũng như thế.
Tính vô thường nơi con người là ấn tượng mạnh mẽ nhất làm ta thức tỉnh. Một con vật hay một cây xanh chết không đủ sức mạnh cho ta giác tỉnhbằng chính bản thân con người. Trong quá trình quán niệm các đề mục ấy, ta thấy chúng có chung một đặc điểm về mặt bản thể - đó là tính nhân duyên sanh diệt, vô thường, vô ngã. Đó cũng là đặc tính chung cho tất cả các pháp hữu vi(3). Thật ra, nói quán thân bất tịnh, quán tâm vô thường chỉ là một cách nói để làm nổi bật lên đặc điểm biểu hiện rõ nét

nhất của chúng mà thôi. Ví dụ thân bất tịnh thì rất dễ nhận diện. Thân bất tịnh là chính nó bất tịnh. Còn tâm bất tịnh thì vi tế hơn.

Do vậy, pháp quán niệm này trước hết là đưa thân và tâm trở về sống với giây phút hiện tại. Xua đuổi quên lãng và phân tán để duy trì chánh niệm và duy trì sự sống. Bốn đề mục quán niệm là giáo lý thực tiễn được rút ra từ những thể nghiệm thiết thân trong đời sống. Đó cũng là yếu lý trong giáo lýđạo Phật: không tách rời cuộc sống, mà liên hệ mật thiết với đời sống. Khi quán niệm về thân là quán niệm về phương diện vật lý, tức là thấy được sự tổng hợp các yếu tố vật chất cụ thể tạo nên thân người và thấy được sự bất tịnh của thân khi còn sống cũng như khi chết nhằm đối trị lòng ham muốnsắc dục. Quán niệm về cảm thọ và tâm thức là quán niệm trên phương diệntâm lý, tức là thấy được sự sanh khởi và sự biến chuyển vô thường của tâm, nhằm để hiểu biết tâm và làm tâm thanh tịnh. Quán niệm về pháp để thấy tính vô ngã mà xa rời chấp trước. Bát Nhã Tâm kinh dạy: «Khi Bồ tát Quán Thế Âm quán chiếu về hợp thể ngũ uẩn và phát hiện ra cái trống rỗng của tự ngã thì Ngài vượt qua tất cả mọi khổ đau ách nạn«. Khi sự thăng trầm và tính cách vô thường của vạn hữu không chi phối đời sống tâm linhnội tại thì ta vượt qua được khổ đau như Bồ tát Quán Âm vậy.

Đức Phật đã khẳng định lợi ích của việc tu tập Bốn niệm xứ này: «Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn« (Kinh Niệm xứ, Trung Bộ I).

C. Kết luận

Đối với cuộc sống thực tại, nếu Bốn đề mục quán niệm được tu tập thì con người sẽ phần nào vượt qua được những chướng ngại liên hệ đến thân và tâm. Tập khí thế gian khiến con người khó có thể vượt qua những căn bệnh tâm sinh lý được xem như là bản năng tiềm ẩn. Con người luôn có chiều hướng sống trong dục vọng, khát ái. Khi bản năng không được giáo dục thì khổ đau vẫn còn chồng chất. Hướng giáo dục của Bốn đề mục quán niệmlấy tự tâm và tự thân làm cơ sở. Dù được giáo dục qua Bốn đề mục quán niệm, thấy rõ bản chất con người và sự vật là như vậy, thấy được sự tác hại khi đắm trước, thấy được lợi ích khi xuất ly, nhưng thông thường chúng ta chưa có đủ bản lĩnh để tự chủ và giới hạn mình trước sức mạnh của lòng ham muốn. Đó là do chúng ta chỉ mới hiểu vấn đề mà chưa thực sự hành trì. Cần chú ý rằng, người học Phật khác với người tu Phật. Học Phật chỉ để làm giàu kiến thức Phật học, thỏa mãn nhu cầu tìm hiểu, là người chỉ mới đứng ngoài ngõ mà chưa vào trong nhà.

Người học Phật lại vừa tu Phật mới chính là người thực sự sống và hành trì theo chánh pháp. Chính những người này mới có được hạnh phúc lâu dài, thành tựu đạo hạnh và có khả năng chứng ngộ. Cái hiểu chưa phải là vốn sống thực sự của người cầu đạo. Hành trì mới là vốn sống, là cốt lõi của người Phật tử trên bước đường tìm về giải thoát./.

**** Chú thích:***

(1) Năm triền cái: là năm sự ngăn che trí tuệ, là chướng ngại cho việc tu tập thiền định gồm: tham dục, sân hận, hôn trầm - thụy miên, trạo cử, nghi. Năm thiền chi: có bản chất ngược lại với năm triền cái. Chúng là những yếu tố nhiếp phục năm triền cái để đưa tâm vào định. Gồm: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

(2) Thất giác chi (còn gọi là Thất Bồ đề phần): là bảy phương tiện đưa đến giác ngộ, gồm: trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, xả.

(3) Pháp hữu vi: các pháp sinh ra do nhân duyên tạo tác, đối lại với pháp vô vi là không do nhân duyên tạo tác, đó là chân như, Phật tánh.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

1- Trình bày sơ lược nội dung các đề mục quán niệm.

2- Học viên hãy trình bày các lợi ích thiết thực khi tu tập Bốn đề mục quán niệm theo kinh nghiệm bản thân.

Tứ Chánh Cần

A. Mở Đề

Nhờ Tứ Niệm Xứ, chúng ta đã thấy rõ sự thật của đời. Đó là: thân bất tịnh, tâm vô thường, pháp vô ngã và thọ thị khổ. Thấy rõ được sự thật đau khổ ấy rồi, chúng ta phải gia công, cố sức làm thế nào để thoát ra ngoài móng vuốt nguy hiểm của chúng.

Muốn thế, sự siêng năng, tinh tấn là điều kiện trên hết trong công cuộc giải thoát của chúng ta.

Ngoài đời cũng như trong đạo, mỗi người muốn đạt được kết quả tốt đẹp trong đời mình thì phải luôn luôn gia công, gắng sức. Nhất là người tu hành, mà cái quả là xuất trần, cái cứu kính là an vui vĩnh viễn, thì sự gia công, sức cố gắng lại càng phải bền bỉ, dẻo dai vượt bậc mới thành tựu được.

Hơn ai cả, đức Phật hiểu rõ sự quan trọng của tự tướng, nên đã dạy bảo chúng ta trước khi đi sâu vào Đạo, phải chuẩn bị những phương tiện cần thiết, phải tỏ rõ một thái độquyết tâm: Quyết tâm xa lánh điều dữ và thực hiện những điều lành. Đó là ý nghĩa của "Tứ Chánh Cần" mà chúng ta sẽ nghiên cứu dưới đây.

B. Chánh Đề

I. Định Nghĩa Tứ Chánh Cần

Tứ Chánh Cần là bốn phép siêng năng Tinh tấn hợp với chánh đạo. Bốn phép Tinh tấnấy là:

1. Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh.
2. Tinh tấn dứt trừ những điều ác phát sinh.
3. Tinh tấn phát triển những điều lành chưa phát sinh.
4. Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh.

II. Quan Niệm Về Điều Dữ Và Điều Lành Trong Đạo Phật

Trước khi làm điều lành tránh điều dữ, chúng ta phải biết rõ thế nào là lành, thế nào là dữ. Những điều dữ là những điều gì có thể làm tổn hại cho mình và người trong hiện tạicũng như trong tương lai. Chúng bao giờ cũng nghịch với từ bi, bình đẳng, trí tuệ và chân lý.

Trái lại, những điều lành là những điều có thể lợi ích cho mình và người, trong hiện tạicũng như tương lai. Chúng bao giờ cũng hợp với từ bi, bình đẳng, trí tuệ và chân lý.

Với hai định nghĩa này, không phải đợi đến khi phát lộ ra bằng hành động, mới gọi là lành hay dữ. Ngay trong ý nghĩ, và quan trọng nhất là ý nghĩ, cũng đã phân biệt được lành hay dữ rồi. Theo đạo Phật, ba nơi phát sanh của lành hay dữ là: thân, khẩu, ý. Như thế, một cử chỉ, một lời nói hay một ý nghĩ, đều có thể là lành hay dữ. Do đó, đức Phật dạy chúng ta phải ngăn ngừa những điều dữ, hay thực hiện những điều lành, ngay khi chúng còn ở trong ý thức.

(Xem lại bài tập Thập thiện trong khóa nhì)

III. Nội Dung Của Tứ Chánh Cần

1. Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh: Tâm mình chưa mộng tưởng điều ác thì mình phải ráng giữ gìn, đừng cho nó phát khởi lên, cũng như sợi dây buộc mũi con trâu, kìm nó, không cho ăn lúa. Sau đây là một ít thí dụ cụ thể có thể xảy ra hằng ngày trong đời chúng ta: Khi chúng ta muốn tổ chức một cuộc đi săn bắn, để lấy thịt rừng cụng ly đánh chén với bè bạn, nhưng chúng ta lại nghĩ: "ta đã là đệ tử Phật, đã thọ tam quy, trì Ngũ Giới rồi, không lẽ dám quên lời hứa nguyện, sát

hại chúng sinh và uống rượu!" Thế là chúng takhông thi hành cuộc săn bắn nữa.
Khi phát khởi tâm gian lận, muốn lập mưu kế lấy của người, chúng ta liền xét lại rằng: "Của mình mất mình biết buồn rầu, thì của người mất người đâu có vui! Vả lại, mình đã nguyện trọn đời không tham một vật nhỏ của ai, lẽ nào mình dám quên lời thệ nguyện?" Sau khi nghĩ thế rồi, chúng ta không thi hành mưu kế đen tối trên nữa.
Khi móng tâm hoa nguyệt, chúng ta lại nghĩ rằng: "Mình đã nguyện trọn đời không tà dâm, thì phải trì chí giừ gìn tiết hạnh". Và do ý nghĩa ấy, chúng ta ngăn chặn được lòng hoa nguyệt.
Khi muốn nói dối để cho được việc riêng của mình, chúng ta liền nghĩ rằng: "Mình đã nguyện trọn đời nói lời ngay thật, thì phải cố gắng giừ cho trọn lời thệ nguyện". Như thế, chúng ta khỏi phạm tội vọng ngữ.
Nói tóm lại, mỗi khi tâm chúng ta móng lên một ý nghĩ sái quất, muốn thực hiện một điều ác gì, chúng ta phải tìm những lý do chánh đáng, tưởng nghĩa đến hậu quả tai hại của nó, để dập tắt ngay những ý nghĩ bất chính, và ngăn ngừa không để cho nó phát sinh trong hành động.
Người tu hành sợ các giặc phiền não, si mê len lỏi vào tâm mình cướp mất của báu công đức, nên luôn luôn cẩn thận giữ gìn, như người nhà giàu giữ của: ngăn tường đóng ngõ, bỏ tủ, khóa chặt không để cho kẻ gian vào nhà trộm mất.
Sự ngăn chặn, giữ gìn không cho điều ác phát khởi này, không phải hạn cuộc trong một thời gian nhất định nào, mà trái lại, phải tiếp tục luôn luôn trong từng sát na, từng giây phút, từng ngày tháng, từ năm này sang năm khác, cho đến chừng nào tâm mình được thuần thục an nhiên, không nghĩ đến điều ác nữa mới thôi. Công cuộc ngăn chận này đòi hỏi một sự siêng năng, Tinh tấn dẻo dai, bền bỉ mới có hy vọng thành tựu được như ýmuốn.
2. Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh: Trong đời sống của chúng ta, nhất là khi chưa hiểu biết Phật phát và không tu hành, chúng ta đã phạm rất nhiều tội ác. Những tội ác này làm cho tâm của ta càng ngày càng tối tăm, lu mờ, như một tấm gương bỏ lâu ngày, không ai chùi rửa, không thể soi được nữa. Nay chúng ta đã nhận thấy cái nguy hại của những điều ác, thì chúng ta phải quyết tâm dứt trừ. Điều ác không ở đâu xa, chúng phát sinh trong thân, khẩu, ý của mỗi chúng ta. Vậy, trừ tội ác tức là ngăn chặn không cho thân, khẩu, ý chúng ta tiếp tục tạo nghiệp dữ nữa. Nhưng cái đà tội lỗi, như cái đà một chiếc xe xuống dốc, càng xuống càng mau, càng mãnh liệt, cho nên muốn diệt trừ tội lỗi, chúng

ta phải vận dụng nhiều nghị lực, nhiều cố gắng, phải luôn luôn siêng năng, tinh tấn để ngăn chặn cái đà tội lỗi, Phật tử chúng ta phải luôn luôn nhớ nghĩ như vầy:
Sát sanh là điều ác đã gây tội lỗi cho mình phải mắc nợ máu thịt và mạng sống, lại làm hại cho người lẫn vật.
Trộm cướp làm khổ cho người bị nghèo đói, rách rưới, buồn rầu, đau khổ không thể kể xiết.
Tà dâm là điều không hợp lễ tiết, thường gây sự rối ren trong gia đình và nhất là mang tiếng xấu hổ, làm mất phẩm giá con người.
Nói dối mất lòng tin cậy.
Nói thêu dệt làm chia lìa ân nghĩa.
Nói lưỡi hai chiều làm tăng trưởng oán thù.
Nói lời hung ác, trước dơ miệng mình, sau chiêu lấy họa.
Ham muốn quá sức (tham) thấy mình thiếu mãi, càng khổ thân nhọc trí.
Giận hờn tức tối, lửa sân nổi lên, làm hư công hỏng việc và bao nhiêu rừng công đứcđều tiêu tan.
Si mê không rõ chánh tà, mờ ám chân lý gây đủ các tội.
Xét như vậy rồi, nếu tội ác đã trót lỡ sanh, thì bất cứ tội nào chằng hạn, chúng ta phải đoạn trừ tận gốc rễ, đừng cho nó đâm chồi nảy nhánh nữa. Trong lúc đó, chúng ta lại huân tập các hạt giống lành thay thế vào tạng thức, thì lần hồi, chúng ta sẽ trở thànhngười thuần thiện.
3. Tinh tấn làm phát sanh những điều lành chưa phát sanh: Nhiều khi chúng ta có những ý định hay đẹp, muốn giúp ích người này, nâng đỡ người khác, nhưng vì tánh giải đãi, hay thiếu nghị lực, chúng ta không thực hiện được những ý định tốt đẹp ấy. Như thế, dù có thiện chí bao nhiêu, cũng không đem lại lợi ích gì cho ta và cho người chung quanh cả. Muốn tạo những thiện nghiệp, như nói lời hòa nhã với mọi người trong mọi trường hợp, bố thí cho người nghèo túng, giúp đỡ cho người có công ăn việc làm, thì chúng tađừng chần chờ, mà trái lại, phải hăng hái, tinh tấn làm ngay. Ta phải luôn luôn thúc đẩyta, biến những ý nghĩ tốt thành hành động. Người Pháp có câu tục ngữ rất có ý nghĩa, để châm biếm những người có dự định tốt mà không bao giờ thực hiện: "Địa ngục lót đầy những dự định tốt". (L'enfer est pavé de bonnes intentions). Thật đúng như vậy, ở đời có bao nhiêu người có nhiều thiện chí, có ý định làm điều hay điều phải, nhưng cho đếnchết vẫn chưa thực hiện được, và mang theo xuống địa ngục.
Vậy chúng ta phải luôn luôn hăng hái làm phát triển những điều lành, mỗi khi chúng vừa móng khởi trong tâm, đừng chần chờ, giải đãi cho

đến khi tử thần đến gõ cửa, mới ân hận là mình chưa gây tạo được cho mình những nhân lành gì cả, nên phải rơi vào địa ngục.
4. Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sanh: Những điều lành khi đã phát lộ ra hành động rồi, chúng ta đừng cho thế là vừa, là đủ, không cần phải cố gắng làm thêm nữa.
Khi chúng ta làm điều trọn lành, chúng ta có lợi về hai phương diện: một mặt, ngăn chặn điều ác không cho tác hại; một mặt, làm điều thiện có lợi ích cho mình và cho người. Chẳng hạn, như khi chúng ta thọ giới bất sát sinh và thực hành theo giới ấy, là chúng tavừa ngăn chận sự giết hại người và vật, mà vừa chuộc người và phóng sinh nữa. Các giới khác cũng vậy, nghĩa là một mặt vừa "chỉ ác", một mặt vừa "tu thiện", rồi cứ như thế mà siêng năng Tinh tấn luôn luôn mới được. Chúng ta phải tập làm điều thiện cho thật thuần thục, cho thành thói quen, cho đến khi mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói, mỗi việc làm điều thiện cả mới được.

C. Kết Luận

Ý Nghĩa Rộng Lớn Và Diệu Dụng Của Tứ Chánh Cần

Tứ Chánh Cần là bốn phép siêng năng chân chính trong công cuộc diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. Nó bao gồm tất cả những quy điều căn bản thiết yếu của mọi tôn giáo, đạo đức, luân lý.
Thật thế, nếu suốt đời, chúng ta chỉ theo cho đúng 4 phép siêng năng này là: ngăn ngừakhông cho những điều ác phát sinh, diệt trừ những điều ác đã phát sinh; thúc đẩy thực hiện những điều lành vừa mống lên ở trong tâm, tiếp tục thực hiện được. Nếu chúng taTinh tấn làm được như thế, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được địa vị Thánh hiền.

Tứ Như Ý Túc

Tứ Như Ý Túc còn gọi là Tứ Thần Túc. Tứ Như Ý Túc là bốn điều ước nguyện phải đạt được kết quả đầy đủ như ý

Con người, hầu như, ai cũng biết và chấp nhận rằng : cuộc đời của chính mình, luôn luôn, bị ràng buộc, lôi cuốn vào trong vòng phiền não, lưu chuyển của trần lao, từng phút, từng giây, mà không thể chối bỏ hay thoát

ly khỏi sự khống chế này một cách dễ dàng.

Tứ Niệm Xứ giúp cho người tu tập tỉnh thức được giá trị căn bản đích thực của Thân, Thọ, Tâm, Pháp, và ngăn chặn những sự sinh hoạt của các phiền não tham dục chấp trước.

Tứ Chánh Cần giúp cho người tu tập, chuyên cần hành trì một cách chân chánh, để trợ duyên cho các hạt giống thiện trong Tâm Thức, và cùng phát triển tất cả hạnh lành khác của Bồ Tát Hạnh.

Tứ Như Ý Túc còn gọi là Tứ Thần Túc. Tứ Như Ý Túc là bốn điều ước nguyện phải đạt được kết quả đầy đủ như ý. Mặc dù Tứ Như Ý Túc có nhiều cách giải thích, trình bày cách khác nhau trong những kinh luận, nhưng chung quy không ngoài những nội dung dưới đây :

Dục Như Ý Túc : khi phát nguyện thọ trì, thì bất cứ giá nào phải đạt cho được như ý. Dục ở đây chỉ cho ước muốn, và nên phân biệt rõ ràng những mong muốn này với giải thoát hay vô minh?

Tinh Tấn Như Ý Túc : tinh tấn giữ gìn tư tưởng tốt, loại bỏ tư tưởng xấu, một cách nhất tâm để đạt đến kết quả viên mãn như ý. Đây là điều kiện tốt nhất và thuận lợi nhất cho việc năng hóa giải tận gốc rễ các việc mập mờ, khiến con người hiểu biết sai lầm.

Tinh tấn siêng năng nổ lực không phải chỉ là sự hăng hái, bồng bột trong nhất thời, mà là sự thực tập không bao giờ gián đoạn. Trong kinh Di Giáo Đức Phật có nói : *"...Như người dùi cây lấy lửa, cây chưa nóng đã thôi, tuy muốn được lửa, nhưng khó thể được".*

Tư Duy Như Ý Túc : nghiên cứu đạo lý và tư duy hay quán chiếu yếu chỉ của các pháp môn tu tập một cách thông suốt như ý muốn, như một người nói tiếng mẹ đẻ của mình không cần ý để ý đến việc tìm chữ, để diễn đạt tư tưởng, nhưng nói không sai một chữ. Đức Phật có nói trong kinh Di giáo : *" Chú tâm vào một chỗ, không việc gì không thành".*

Niệm Như Ý Túc hay Thiền Định Như Ý Túc : khi tu tập phải dùng trí tuệ quán sát tư duy lý pháp mình đang tu và, nhờ đó mà định phát sinh. Khi định đã có thì định tuệ quân bình. Khi quán trí này do định phát sanh thì, trí

này là tịnh trí, chính vì nhờ tịnh cho nên nó có thể thông đạt thật nghĩa của các pháp trong vũ trụ một cách như thật.

Năm Căn, Năm Lực

Thích Viên Giác

Con đường tu tập của đạo Phật để đạt được mục đích giải thoát tối hậubao gồm trong 37 phẩm trợ đạo, còn gọi là 37 yếu tố giác ngộ (Bodhi pàksika-Dharma), đó là Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn như ý túc, Năm căn, Năm lực, Bảy giác chi và Tám chánh đạo. Đây là những nguyên tắc căn bản của mọi đường lối tu tập cho cả Nguyên thủy và Đại thừa Phật giáo. Có lần Đức Phật nhấn mạnh rằng «...Về sau giáo đoàn có sự sai khác về nếp sống, sinh hoạt, về quy chế tổ chức nhưng không thể có sự sai khác về đường lối tu tập, về 37 phẩm trợ đạo« (Trung Bộ kinh III, kinh Làng Soma). Mỗi pháp đều có lãnh vực riêng và lộ trình tâm riêng, nhưng đồng thời nó mang tính thống nhất và đan quyện vào nhau, bổ sung cho nhau.

Trong phạm vi đề tài, chúng tôi sẽ trình bày phần Năm căn và Năm lực, là một phần của con đường tu tập nhưng rất quan trọng, có thể nói Năm căn, Năm lực là những yếu tố giác ngộ căn bản làm nền cho 37 phẩm trợ đạo.

I- Định nghĩa

***a/- Năm căn (Panca-Indriya):** Căn nghĩa là rễ, là nguồn gốc, là cơ sở xuất phát. Năm căn là năm cơ sở tâm lý thiện, từ đó mọi thiện pháp sinh khởi, nói cách khác, chúng là 5 đức tính căn bản cho thiện tính, giải thoát tính, gồm có:*

1. Tín căn (Saddhà): niềm tin đối với Tam bảo, Tứ đế
2. Tấn căn (Viriya): nỗ lực tu tập thiện pháp
3. Niệm căn (Sati): nhớ nghĩ chánh pháp
4. Định căn (Samàdhi): trụ tâm vào một cảnh
5. Tuệ căn (Panna): hiểu rõ chân lý.

Tóm lại, Năm căn là năm cơ sở sinh khởi của tất cả các thiện pháp.

***b/- Năm lực (Panca-Bala):** Lực là năng lực, là sức mạnh, là năm sứcmạnh tinh thần, năm khả năng do thực hành 5 căn đưa tới, làm*

cho hành giả giác ngộ. Nói cách khác, 5 lực là kết quả thực hành 5 căn, như do tín căn mà có tín lực. Gồm có 5 lực:

1. Tín lực: là tâm loại bỏ được hoài nghi và những niềm tinsai lầm.
2. Tấn lực: là năng lực tu tập diệt trừ bất thiện pháp gồm trong Bốn chánh cần.
3. Niệm lực: là sức mạnh do tu tập hành Bốn niệm xứ.
4. Định lực: là sức mạnh do tu tập thiền định loại bỏ mọi tham ái.
5. Tuệ lực: là sức mạnh nhờ tuệ tri về Bốn chân lý, đoạn tận vô minh.

Mối quan hệ giữa Căn và Lực là mối quan hệ nhân quả hỗ tương: tu tập căn thì phát huy sức mạnh của lực, sức mạnh của lực sẽ làm cho căn càng vững chắc. Ví dụ: khi phát khởi đức tin đối với Tam bảo, đức tin ấy có tác dụng đưa mình vào con đường thiện, khi vào con đường thiện thì đức tinđối với Tam bảo càng sâu.

II- Nội dung của Năm căn và Năm lực

***1)- Tín căn và Tín lực (Saddhà):** là niềm tin, là sự tin tưởng hay một lý tưởng để hướng đến. Ở đây là niềm tin vào bậc Đạo Sư (Đức Phật) và giáo pháp của Ngài, là bước đầu xây dựng lộ trình tâm hướng thượng và hướng thiện. Niềm tin của người Phật tử là biểu hiện của sự thấy biết sâu sắc của chánh kiến.*

Con người ai cũng có một niềm tin, một lý tưởng tựa cho tinh thần và hành động, ai cũng có một mục tiêu để hướng đến. Một người nếu không có một niềm tin nào trong đời sống của mình, người đó sẽ mất phương hướng, sẽ sống vội và sống ích kỷ, sẽ bị sa đọa và gặt hái khổ đau. Có người tin vào tài sản tiền bạc, lấy tài sản làm nơi trú ẩn, nương tựa, họ an tâm khi tài sảntăng trưởng. Có người tin vào tình yêu, cho đó là lẽ sống của đời họ, nếu không có tình yêu, cuộc đời sẽ mất hết ý nghĩa v.v...

Nhưng sớm muộn gì, những người ấy sẽ nhận ra rằng những đối tượng của niềm tin thế tục có nguy cơ đưa đến bất an, bất hạnh và khổ đau. Kinh nghiệm về khổ đau thường trực trong cuộc đời làm cho con người thức tỉnh, họ bắt đầu hướng tâm tìm kiếm những đối tượng cao siêu nào đó để tin tưởng, để làm mục tiêu và lý tưởng của đời mình.

Người Phật tử khởi lên niềm tin đối với Đức Phật, hay nói một cách đầy đủ: Phật, Pháp và Tăng, lấy Tam bảo làm nơi nương tựa, làm mục tiêu và lý tưởng của đời mình. Như vậy, tín căn bắt đầu phát triển. Đức Phật dạy về tín căn như sau: «Này các Tỳ kheo, vị Thánh đệ tử có lòng tin, đặt lòng tinvào sự giác ngộ của Như Lai rằng:«Đây là Như Lai, ng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn«. Này các Tỳ kheo, đây được gọi là tín

căn« (Tương Ưng V, 308). Chữ «căn« trong đạo Phật có ý nghĩa là gốc rễ ở tâm thức, như nói: «Thiện căn ở tại lòng ta« (Nguyễn Du). Lòng tin của người Phật tử xuất phát từ một cuộc chuyển hóa nội tâm, một sự hiểu biết khởi lên từ kinh nghiệm thực tiễn: cuộc đời đầy đau khổ. Thấy khổ và mong muốn thoát khổ là cơ sở của niềm tin trong đạo Phật; như vậy, niềm tin của đạo Phật luôn bao hàm lý trí chứ không thuần túy đức tin, thuần túy theo quan điểm thần học. Đức Phật thường dạy: «Tin ta mà không hiểu ta là phỉ bángta«.

Tin tưởng vào Đức Phật, giáo pháp và chúng Tăng có nghĩa là tin tưởngvào điều thiện, hướng về con đường giải thoát. Khi niềm tin đối với Tam bảođược xác lập thì con người sẽ từ bỏ các hành vi bất thiện, làm giảm nhẹ áp lực của tham lam, sân hận và si mê. Ở trong tâm thức mình sẽ hình thành sức mạnh hướng về điều thiện, thích thú với điều thiện và nỗ lực thực hànhđiều thiện, đó gọi là tín lực.

Tu tập phát triển sức mạnh của niềm tin sẽ đưa đến khả năng từ bỏ một cách dứt khoát đối với điều ác, coi nhẹ các dục lạc thế tục bao gồm tình cảm, tài sản, danh vọng..., sức mạnh ấy sẽ đưa đến đoạn trừ tham, sân, si, ích kỷ... Đức Phật dạy: «Này các Tỳ kheo, tu tập tín lực liên hệ đến viễn ly, ly tham, đoạn diệt sẽ hướng đến từ bỏ..., hướng đến Niết bàn« (Tương ỨngV). Mặt khác, khi phát triển năng lực, niềm tin bạn sẽ không còn nghi ngờhay do dự đối với thiện pháp và pháp môn, như bạn có niềm tin vững chắcvới Tam bảo thì bạn sẽ nhận thức rõ rằng điều thiện là đáng làm, rằng tu tập thiền định là tốt đẹp cho tâm thức, là cách đoạn trừ phiền não... bạn không nghi ngờ gì về điều ấy, cuộc đời bạn có một đường lối rõ ràng. Người Phật tử có niềm tin đối với Tam bảo mà cuộc sống vẫn đầy rẫy những tranh chấp, tham đắm, hận thù, thì người ấy chưa thật sự có niềm tinđúng đắn, do đó không phát huy được sức mạnh của niềm tin.

Tóm lại, tín căn và tín lực là cơ sở và năng lực của niềm tin đưa đến từ bỏđiều ác, thực hành điều thiện, là lối thoát cho mọi bất hạnh và khổ đau, bất an. Đó cũng là thái độ coi trọng chân lý, đặt mục tiêu và lý tưởng mình nơi chân lý.

***2)- Tấn căn và tấn lực (Viriya):** chính là nội dung của Chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo, Tứ chánh cần trong 37 phẩm trợ đạo và Tinh tấn trong Thất giác chi. Tấn căn là sự nỗ lực đúng đắn để đoạn trừ điều ác, phát triển điều thiện. Đức Phật dạy: «Này các Tỳ kheo, dựa vào Tứ chánh cần để thu nhận tinh tấn gì? Đây gọi là Tấn căn« (Tương Ưng V).*

Khi đã có được niềm tin đối với Tam bảo một cách vững chắc, năng lực của niềm tin sẽ đẩy bạn đi tới, nghĩa là khởi lên tâm ước muốn hành

động, muốn dấn thân để vươn tới cái tối thiện. Do đó, sự nỗ lực tinh cần, nhiệt tâm khởi lên, đó là tấn căn. Tấn căn như là hệ quả tất yếu của niềm tin, nếu tấn cănkhông xuất hiện tức là đức tin của bạn chưa đúng mức. Bất cứ một công việc gì hay ước nguyện gì nếu không có sự nỗ lực tinh cần thì không thể thành đạt gì. Vì vậy, tinh tấn là một đức tính căn bản luôn luôn có mặt trên lộ trình tu tập từ bước đầu tiên cho đến mục tiêu cuối cùng. Một người có nhiệt tâm siêng năng làm việc hay thực hành các hình thức tu tập như tụng kinh, làm việc thiện, dầu vậy vẫn không được coi là tinh tấn. Bởi lẽ có thể có những động cơ vì danh, vì lợi đằng sau các hoạt độngsiêng năng ấy, có thể đưa đến phá hoại các thiện pháp. Tiêu chuẩn của tinh tấn được trình bày qua Tứ chánh cần, 4 lãnh vực nỗ lực chân chánh:

a/- Nỗ lực tinh cần không cho sinh khởi các điều ác chưa sinh.
b/- Nỗ lực tinh cần đoạn trừ các điều ác đã sinh.
c/- Nỗ lực tinh cần làm phát khởi các thiện pháp chưa sinh.
d/- Nỗ lực tinh cần làm tăng trưởng những điều thiện đã sinh.

Bốn lãnh vực tinh cần có thể được hiểu như sau:

a/- Tinh cần chế ngự sáu giác quan đừng để sáu giác quanbị chi phối và lôi cuốn theo các đối tượng tham dục, làm cho các phiền não chưa sinh sẽ sinh.
b/- Tinh cần đoạn trừ những tư duy bất thiện gồm có lòng tham dục, sân hận và hãm hại. Đó chính là động cơ của mọi lỗi lầm, tội ác.
c/- Tinh cần tu tập các phương pháp mà Đức Phật đã dạy như Thất giác chi, Bát chánh đạo, qua đó làm phát khởi các thiện tâm, các công đức.
d/- Tinh cần hộ trì, tu tập giữ gìn các thiện pháp đã có mặt đừng để thối thất, nhờ đó mà phát triển đạo lực và tuệ giác(kinh Tăng Chi).

Các công đức, thiện tâm được hiển lộ dần dần chi phối toàn bộ dòng tâm thức, những tâm lý ô nhiễm không có điều kiện tồn tại, tâm thức được năng lực tinh tấn bảo vệ như người chiến sĩ khoác chiếc áo giáp, đây là tác dụngcủa tinh tấn là tấn lực.

Người có tấn lực không dễ sa ngã vào dòng đời vì tấn lực có năng lực đưa bạn thiên về Niết bàn, hướng về Niết bàn, xuôi về Niết bàn.

Tóm lại, niềm tin tạo nên ước muốn hướng thiện và hành thiện và tinh tấn là thực hiện một cách tích cực các thiện pháp. Không có tinh tấn thì sẽ dang dở công phu như kinh Di Giáo dạy: «Nếu người hành đạo mà hay biếng nhác phế bỏ thì cũng như kéo lửa chưa nóng mà ngừng, dầu thiết tha có lửa, lửa cũng không có được«. Sức mạnh của tinh tấn sẽ

nhanh chóng đưa hành giả đến mục đích giải thoát như kinh Pháp Cú, Phật dạy:

«Tinh cần giữa phóng dật
Tỉnh thức giữa quần mê
Người trí như ngựa phi
Bỏ sau những ngựa què« -- (PC 29)

3)- Niệm căn và niệm lực (Sati): *niệm căn là khả năng chánh niệm tỉnh giác, là dụng tâm an trú vào các đối tượng cần an trú để đình chỉ sự đi hoang của tâm lý, đồng thời phát triển tuệ giác nhờ an trú tâm nên các đối tượng ấy, nghĩa là an trú tâm vào 4 lãnh vực thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng tâm lý, ta quen gọi là Tứ niệm xứ hay Tứ niệm trụ. Đức Phật dạy: «Này các Tỳ kheo, cần phải quán niệm căn trong Bốn niệm xứ« (Tương Ưng V).*

Năng lực chánh niệm sẽ làm nền cho định lực và tuệ giác phát triển, năng lực ấy đều có sẵn trong tự thân của mỗi người. Thông thường ta phóng tâm chạy theo ngoại cảnh qua các giác quan, bị ngoại cảnh chi phối dẫn dắt làm phân tán năng lực tâm thức. Chánh niệm là không phóng tâm theo ngoại cảnh nữa mà quay về nội quán, làm chủ các hoạt động của thân tâm, nghĩa là biết rõ và chú ý về các hoạt động của thân thể, của các cảm giác vui buồn, các tư duy và các đối tượng tư duy. Nhờ Chánh niệm, ta thấy rõ các hoạt động của thân thể và tâm lý nên ta có thể chuyển hóa chúng từ thác loạn thành ổn định, từ ô nhiễm thành thanh tịnh, từ khổ đau thành hạnh phúc. Con đường Chánh niệm được coi là con đường duy nhất phải đi qua để đạt được mục đích giải thoát. Đức Phật dạy: «Đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới Chánh đạo và chứng nhập Niết bàn, đó là con đường an trú Bốn niệm xứ« (kinh Niệm Xứ - Trung Bộ kinh).

Niệm lực là tác dụng của chánh niệm, nhờ chánh niệm mà phiền não được tiêu diệt và thiện pháp được an trú vững chắc. Tác dụng của chánh niệm có thể phân tích như sau:

a/- Nhờ chánh niệm mà các tâm lý tham dục, sân hận và tà kiến dừng lại, sự kích thích các tâm lý bất thiện không sinh, các phiền não lo lắng, sợ hãi không có cơ hội phát triển và xâm nhập, như Phật dạy:

«Như ngôi nhà khéo lợp
Mưa không xâm nhập vào
Cũng vậy, tâm khéo tu
Tham dục không xâm nhập« -- (PC 14)

b/- Nhờ chánh niệm mà giữ gìn và an trú các thiện pháp, các công đức như bố thí, trì giới, tinh tấn, thiền định và trí tuệ, các công đức này được bảo vệ và phát triển. Nếu mất chánh niệm thì các công đức cũng mất.
c/- Nhờ chánh niệm mà tâm hồn được vững chãi, an ổn, thanh thản. Có thể làm việc, sinh hoạt, tham dự mọi hoạt động xã hội mà không bị ô nhiễm hay phiền não tác độngchi phối, như Phật dạy trong kinh Di Giáo: «Nếu chánh niệmcó sức lực vững mạnh thì dầu vào trong đám giặc ngũ dụccũng không bị chúng sát hại như tướng sĩ lâm trận mà mặc áo giáp lát đồng thì không còn sợ hãi gì nữa«. Sống gần gũi với ngũ dục mà không bị chúng làm hại, đó là đặc tính và tác dụng độc đáo của chánh niệm.

Tóm lại, khi ta trở về an trú tâm, tỉnh giác trên các đối tượng như thân thểkhi đi, đứng, nằm, ngồi... an trú tâm vào hơi thở vào ra, ta bắt đầu lấy lạiquyền tự chủ, tâm lý đi hoang trở nên thuần thục. Phát triển năng lực chánh niệm sâu hơn, ta làm chủ các cảm giác sung sướng hay khổ đau, tâm tư có hay không có tham lam, giận hờn, hãm hại, an trú tâm trên các pháp môn tu tập quán chiếu như vô thường, vô ngã, duyên sinh... Nhờ đó, các hoạt độngtán loạn và vô ích của tâm sẽ đình chỉ, tâm sẽ ổn định và hướng về một hướng: thanh tịnh Niết bàn.

4)- Định căn và Định lực (Samàdhi): *định căn là khả năng tập trung của tâm vào một đối tượng, thường thì tâm ta theo đuổi các đối tượng liên tiếpkhông ngừng nghỉ, những đối tượng thường được tâm ta bám víu theo đuổilà sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm dịu và những ảnh tượng tư duy. Nói về định căn, Phật dạy: «Thế nào là định căn? Vị Thánh đệ tử sau khi từ bỏ các pháp sở duyên, được định, được nhất tâm« (Tương Ưng V). Hoặc nói theo kinh Di Giáo: «Các thầy Tỳ kheo, tập trung tâm lại thì tâm sẽ ở trong thiền định«. Các pháp sở duyên là các đối tượng mà tâm nhận thức, khi bị các đối tượng dẫn dắt chi phối, tâm ở vào trạng thái tán loạn. Tập trung tâm lại là gom tâm về một mối, nghĩa là trên một đối tượng cho đến khi tâm chủ thể và đối tượng là một thì tâm ở trong trạng thái thiền định. Khi ta tập trung vào một đối tượng chuyên nhất mà sự chuyên nhất ấy làm lòng tham, sân, hại tăng trưởng thì gọi là tà định. Nếu sự chuyên nhấtấy đưa đến thanh tịnh, viễn ly tham, sân... thì gọi là chánh định.*
Tập trung tâm vào một đối tượng là ý nghĩa của chữ Samàdhi, tịnh hay chỉ. Tập trung tâm vào một đề mục quán chiếu là ý nghĩa của chữ Dhyàna, Thiền hay Thiền quán. Thiền định chân chính là bao gồm cả hai ý nghĩa ấy.

Định lực là năng lực của thiền định, thiền định tạo ra năng lực đoạn trừ các thế lực tâm lý bất thiện, các thế lực ấy sâu có cạn có, tùy theo tác dụngmạnh hay yếu mà thiền định có thể đưa tâm an tĩnh đến mức độ nào. Đức Phật thường đề cập đến thiền định qua 4 cấp độ: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Khi tâm có định thì có tác dụng đoạn trừ 5 yếu tố trói buộc và gây bất ổn tâm lý, đó là:

a/- Tham dục: những ước muốn bất thiện, là các đối tượng thích ý làm tâm dao động.

b/- Sân hận: những sự bất mãn không thích đối với các đối tượng không vừa ý, làm tâm dao động.

c/- Hôn trầm thụy miên: trạng thái buồn ngủ, thụ động trầm uất u trệ làm tâm không tỉnh giác.

d/- Trạo hối: trạng thái tâm chao đảo, chập chờn làm tâm dao động không yên.

e/- Hoài nghi: trạng thái tâm lý do dự không quyết định làm têm không vào định được.

Năm trạng thái tâm lý tích cực dần dần đi sâu vào nhất tâm được thành tựu, đó là: tầm, là trạng thái tâm ý và đối tượng hướng vào nhau; tứ, là trạng tháitâm ý và đối tượng gắn chặt với nhau, tuy hai mà một; hỷ, là trạng thái tâm lý hoan hỷ do định mà có; lạc, là trạng thái vượt qua hỷ, một sự thỏa mãnthân tâm; nhất tâm, là trạng thái không còn dao động, đây là ý nghĩa của định.

Tóm lại, định có được là nhờ niệm lực, như khu vườn được làm sạch cỏ, cây trái được trồng chỉ cần siêng năng chăm bón là đơm hoa kết trái. Thiền định chủ yếu là đừng để các đối tượng tham dục khuấy động, đừng để dòng tư duy tuôn chảy bất tận, phải làm cho tâm dục đình chỉ và xả ly sự rối loạncủa tư duy. Như vậy, những tạp niệm, những tâm lý bất an, thụ động, bám víu đều được xả ly và tâm định an trú.

5)- Tuệ căn và Tuệ lực (Panna): *trí tuệ là khả năng thấy biết một cách sâu sắc về bản chất của con người và thế giới, biết rõ các nguyên lý chánh tà, thiện ác; thấy rõ tính vô thường, vô ngã duyên sinh một cách trực tiếp. Chánh kiến, chánh tư duy là những biểu hiện của trí tuệ. Trí tuệ là nền tảng của mọi đức tính, Đức Phật dạy: «Với vị Thánh đệ tử có trí tuệ, này các Tỳ kheo, tất nhiên tín được an trú, tinh tấn được an trú, niệm được an trú, định được an trú« (Tương Ưng V). Như vậy, trí tuệ vừa là nguyên nhân vừa là kết quả của các thành quả tu tập. Trong mọi lãnh vực, mọi pháp môn, trí tuệluôn luôn dẫn đầu, do đó trí tuệ được người Phật tử coi là sự nghiệp của đời mình (Duy tuệ thị nghiệp).*

Trong kinh Căn Bản Pháp Môn (Trung Bộ I), Đức Phật dạy có có 3 cấp độ nhận thức:

a/- Cấp độ một gọi là tưởng tri; là nhận thức thông thường qua kinh nghiệm các giác quan, nhận thức bị hạn chế bởi sự hạn chế của giác quan, chúng mang tính nhị nguyênphân biệt chủ thể và đối tượng, còn gọi là nhận thức hữu ngã.
b/- Cấp độ hai gọi là thắng tri (Abhinnattha), là nhận thứctrực tiếp qua thiền định, thấy rõ tâm lý và vật lý là một chuỗi duyên sinh vô ngã, ở đây chủ thể và đối tượng tan biến trong cái thấy sáng tỏ.
c/- Cấp độ ba gọi là liễu tri (Parinnattha), là trên cơ sở thắng tri nhận thức viên mãn nhổ tận gốc rễ của sự tham ái và chấp thủ. Chủ thể và đối tượng là một, giải thoát mọi ràng buộc của ba cõi.

Trí tuệ chính là khả năng thắng tri và liễu tri, có thể nói gọn trí tuệ là nhận thức không ô nhiễm, đoạn tận mọi tham ái.
Sức mạnh của trí tuệ gọi là tuệ lực, một người có trí tuệ là có sức mạnh:

a/- Đoạn trừ phiền não, bất thiện pháp mà căn bản là sự tham đắm si mê đối với năm dục lạc.
b/- Đoạn trừ sự chấp thủ, mê đắm đối với các quan điểm, luận thuyết, tư duy, tư tưởng..., biết rõ đấy là mê cung đưa đến rối loạn và khổ đau.
c/- Đoạn trừ sự chấp ngã, sự bám víu vào cái ta và cái của ta, đồng thời xuất hiện tâm từ, bi, hỷ, xả.
d/- Đoạn trừ vô minh vi tế , thành tựu giải thoát và giải thoát tri kiến, đủ phương tiện độ sanh.

Tóm lại, «trí tuệ chân thực là chiếc thuyền chắc nhất vượt biển sinh, lão, bệnh, tử; là ngọn đèn sáng nhất đối với hắc ám vô minh; là thần dược cho mọi kẻ bệnh tật; là búa sắc chặt cây phiền não« (kinh Di Giáo). Như vậy, tuệ được coi là tối thượng của sự giải thoát.

III- Kết luận

Năm căn, Năm lực là những đức tính căn bản cho mọi thiện pháp và mọi đường lối giải thoát sinh tử. Lộ trình tâm được trình bày qua Năm căn, Năm lực là lộ trình giải thoát, một pháp môn tu tập tuần tự từ thấp đến cao. Khi bạn có niềm tin vào điều thiện, có chỗ để hướng tâm trí của mình, bạn sẽ có niềm vui, lòng nhiệt thành và nỗ lực thực hiện lý tưởng của mình. Khi nỗ lựcnhiệt tâm đã phát khởi, tâm ý của bạn sẽ an trú vào những đối tượng và mục đích cần thiết, bạn không còn hoang mang do dự theo kiểu «tiền lộ mang mang vị tri hà vãng« (Cảnh sách văn) - nghĩa là đường trước mịt mờ chẳng biết đi về đâu. Tâm trí của bạn chỉ hướng về một điểm, soi

sáng vào một điểm, dần dần sự thật hiển lộ dưới tuệ giác của bạn. Đến đây, mọi ưu phiền, đau khổ, tham dục, hận sầu đều rơi rụng. Bạn có một đời sống thanh thản và tịnh lạc.

Năm căn, Năm lực là một pháp môn có thể thực tập riêng và đưa đến kết quả giải thoát, đồng thời pháp môn này vẫn có thể tu tập một cách dung thông với tất cả các phẩm trợ đạo mà không có chướng ngại gì, tất cả đều quy về một hướng: hướng về Niết bàn./.

Bảy phương pháp đi đến giác ngộ
(Thất giác chi)

Thích Thiện Bảo

A- Dẫn nhập

Giáo lý đạo Phật được xem là một nền giáo lý thực nghiệm, nhằm giải quyết những vấn đề về con người, đưa con người thoát khỏi những khổ đau trói buộc do chính con người tạo nên, và nó đã trở nên một phương tiện, hay một phương pháp giúp cho mọi người vượt khỏi những bế tắc trong đời sống mà con người gặp phải, hay nói cách khác, giáo lý đạo Phật là những phương thuốc trị những căn bệnh cho mọi người, chính vì thế mà chúng ta thường nghe: «Chúng sanh đa bệnh, Phật pháp đa phương« (chúng sanh có nhiều bệnh, Phật pháp cũng có nhiều phương thuốc trị cho nhiều căn bệnh khác nhau). Thất giác chi là bảy phương pháp nhằm giúp cho chúng sanh thoát khỏi những vọng niệm mê lầm để đạt sự tỉnh giác trong đời sống.

B- Nội dung

I- Định nghĩa

Thất giác chi (Satta sambojjhanga, Seven Factors of Enlightenment), còn gọi là Thất bồ đề phần, Trung Hoa dịch là Giác đạo (con đường đưa đến giác ngộ), một trong những thắng pháp (paramattha dhamma) của 37 phẩm trợ đạo được Đức Phật đề cập ở phần Đạo đế. Thất giác chi là bảy phương pháp tu tập nhằm giúp cho hành giả đạt được giác ngộ, thành tựuđạo quả giải thoát.

II- Nội dung của Thất giác chi

1)- Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya sambojjhanga):
Trạch là sự chọn lựa, pháp là pháp môn, trạch pháp là sự chọn lựa pháp môn tu tập sao cho phù hợp với trình độ căn cơ của chính mình. Nó còn giúp cho mọi người nhận thức một cách sáng suốt để phân biệt, lựa chọnmột cách chính xác những phương thức khế hợp với chính mình, vì thế cho nên các vị Tổ sư thường dạy: «Thuốc không có quý-tiện, lành bệnh là thuốc hay, Pháp không có đốn-tiệm (mau, chậm), hợp cơ là pháp diệu«. Chọn được hướng để đi đúng với chánh pháp là chúng ta đã thực hiệntinh thần trạch pháp giác chi. Trong kinh Sa Di Thập Giới nói: «Cái khổ ở địa ngục, của con lừa, con lạc đà chở nặng chưa phải là khổ, không tìm thấy được hướng đi mới thực sự là khổ«. Người muốn có một chánh tư duy (suy tư một cách chân chánh) phải thực hành trạch pháp, vì chính đây là một phương pháp phân tích, suy luận nhận chân các giá trị hiện thực. Đạo Phật xem sự tự giác trong niềm tin phải được qua gạn lọc của trí tuệ được gọi là chánh kiến (sự thấy biết một cách chân chánh), điều này Đức Phật nói: «Tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta«. Trong kinh Kamala (Tăng Chi I), Đức Phật nói: «Đừng vội tin tưởng một điều gì dù điều đó thường nghe nhắc nhở đến luôn. Đừng tin tưởng điều gì mà điều đó là một tập tục đã qua cả ngàn xưa để lại. Đừng tin tưởng những điều sáo ngữ hay bất cứ một điều gì mà người ta thường nói đến nhiều quá. Đừng tin tưởng bất cứ điều gì, dù cho điều đó là bút tích của thánh nhânxưa để lại bảo ta phải tin. Đừng tin một điều gì dù điều đó ở dưới mãnh lực của ông thầy hay nhà truyền giáo. Tất cả những sự thật, theo suy nghiệm riêng của mình và sau khi xác nhận rõ ràng, phù hợp với lẽ phải, tạo thành hạnh phúc riêng cho mình và hạnh phúc cho tất cả mọi ngườithì chính đó là sự thật và ta cố gắng sống theo sự thật ấy«. Người xưa cũng thường dạy: «Thà ngàn năm không ngộ, còn hơn một phút sai lầm«. Tổ Lâm Tế nói: «Nhất niệm hào ly, thiên địa huyền cách« (Một niệm lìa xa, đất trời xa cách). Nếu chúng ta chọn sai con đường đi không đúng chánh pháp thì muôn kiếp khó tìm lại được. Cho nên trạch pháp giác chilà yếu tố để giúp người học Phật nhận thức một cách sáng suốt tỉnh táotrên con đường chọn lựa pháp môn tu tập.
2)- Niệm giác chi (Sati sambojjhanga):
Niệm là nhớ nghĩ, giác là sự tỉnh giác. Niệm giác chi là luôn luôn nhớ đến sự tỉnh giác. Đây là phương pháp được Đức Phật đề cập nhằm giúp cho con người phát triển tuệ giác, đồng thời có công năng làm cho các vọng niệm không dấy khởi. Như chúng ta biết, tạp niệm là nguyên

nhân làm cho con người kinh nghi và thoái hóa, nó là bước trở ngại đáng kể cho tuệ giác phát triển, làm phân tán sức mạnh của tâm thức. Trái lại, chánh niệm giúp cho chúng ta nhận thức một cách rõ sự vật hiện tượng qua các pháp vô thường, khổ, vô ngã trong đời sống, những đổi thay của những dục niệm, cho chúng ta cái nhìn xét đoán chuyển biếncủa tâm thức trong từng sát na sanh diệt, thấy rõ các tà niệm, có nhận thức đúng đắn (chánh kiến) và nhờ đó chúng ta nhận thức rõ sự thật của các pháp. Niệm giác chi giúp cho chúng ta luôn tỉnh táo trong mọi hoàn cảnh khi đối diện với thực tế của đời sống.

3)- Tinh tấn giác chi (Virya sambojjhanga):

Tinh tấn giác chi là nỗ lực chuyên ròng hướng đến tỉnh giác để loại trừ các tư hoặc, thực hành chánh pháp làm cho tuệ giác được phát triển, dù chúng ta có một lý tưởng cao đẹp nhưng thiếu chuyên chú, nỗ lực và bền bỉ (tinh tấn) thì khó thành tựu được chí nguyện. Nhà triết gia Huxley đã nói: «Mục đích tối cao trong đời người là sự hành động, không phải là sự hiểu biết suông«. Vì thế cho nên tinh tấn là yếu tố tối quan trọng trong việc thực hiện lý tưởng giải thoát giác ngộ; thiếu sự tinh tấn, nỗ lực của tự thân để tạo thành sức mạnh nội tại thì không thể chiến đấu chống giặc phiền não. Hình ảnh đầy sinh động dưới cội cây bồ đề khi Đức Bổn Sư Thích Ca dùng bát sữa của Sujàta, xong Ngài quăng bát đựng sữa xuống dòng sông Ni Liên Thuyền và phát đại nguyện: «Dù thân ta có khô, máu ta có cạn, nếu không thành đạo, ta nguyện không rời khỏi chỗ ngồi này«. Qua đó, chúng ta nhận thấy trong tu tập hay đời sống thường nhật của con người, bao giờ sự thành công cũng dành cho những con người siêng năng và chăm chỉ (tinh tấn), thiếu chuyên cần thì dù có thông minh đến đâu cũng khó thành tựu được sự nghiệp. Đức Phật dạy: «Hết ngày này qua tháng khác, hết giờ nọ sang giờ kia, người thợ vàng phải nỗ lực công phu mới lọc được vàng ròng. Con người muốn cho thân tâm trong sạchcũng phải cố gắng rèn luyện như thế« (Pháp Cú).

4)- Hỷ giác chi (Piti sambojjhanga):

Hỷ giác chi là sự vui có tỉnh giác, khi tu tập, chúng ta luôn luôn cảm nhận niềm an lạ trong đời sống hàng ngày, không bị phiền não trói buộc, tùy hỷvới những thiện pháp mà mọi người xung quanh đã đạt được. Vì thế cho nên người tu tập phải biết khởi tâm hoan hỷ trong mọi hoàn cảnh để vượt qua mọi chướng duyên, trở ngại trên bước đường tìm cầu sự an lạc giải thoát. Nếu như trong đời sống không có sự vui tỉnh giác thì việc tu tập của hành giả khó mà đạt được cứu cánh của sự giác ngộ. Trong nền giáo lýcủa đạo Phật, tâm hỷ là yếu tố cơ bản, có công năng chuyển

hóa và hóa giải các cấu uế phiền não, nó là nhân tố giúp cho người thực hành phápcảm nhận phấn khởi trên bước đường tu tập, giúp cho hành giả có một niềm tin mãnh liệt để đi đến thành tựu đạo quả Bồ đề. Mục đích chính của đạo Phật là «chuyển mê khai ngộ, ly khổ đắc lạc« (chuyển sự mê mờ làm cho chúng sanh giác ngộ, lìa khổ được vui).

5)- Khinh an giác chi (Passaddhi sambojjhanga):

Khinh có nghĩa nhẹ nhàng, an là an ổn, khinh an giác chi là trạng thái nhẹ nhàng an lạc tỉnh giác trong đời sống, luôn luôn thư thái do đạt được niềm hỷ lạc thanh tịnh của các pháp thiện. Nó có công năng làm cho các phiền não trói buộc bị tiêu trừ và đối trị những bất thiện tâm sở làm dao động bất an. khi người tu tập đạt được khinh an sẽ cảm nhận một trạng thái nhẹ nhàng, ví như người bị bệnh qua được cơn đau lâu ngày hành hạ cơ thể. Do đó, họ có thể vững bước trên con đường đi tới đích vì đã đạt được sự nhẹ nhàng của tâm.

Trong kinh A Hàm kể một pháp thoại: Có một vị Tỳ kheo đang ngồi tĩnh tọa trong rừng bỗng nhiên tâm hoan hỷ phát sanh thốt lớn lên: «Ôi, hạnh phúc quá. Ôi, hạnh phúc quá...«. Những người bạn đồng tu ngồi bên cạnh nghe được liền đem bạch lại với Phật. Đức Phật nhân câu chuyện đó giảng cho mọi người nghe và hỏi vị Tỳ kheo kia nguyên nhân vì sao khi tĩnh tọa lại phát ra những lời như thế?

Vị Tỳ kheo bạch Phật: «Trong lúc ngồi thiền đạt được trạng thái an lạc, cảm nhận thân tâm được nhẹ nhàng, con có thốt ra những lời đó vì trước đây con làm quan trong triều, có đầy đủ cao lương mỹ vị, kẻ hầu người hạ nhưng không ngày nào con cảm thấy yên tâm, luôn luôn lo sợ bị người khác chiếm lấy quyền lực, địa vị của mình, đối với nhà vua thì sợ bị khiển trách do kẻ sàm tấu tâu lên. Trái lại từ khi con vào đây sống với đời sốngphạm hạnh, con thấy không bị những bất an sợ hãi lo lắng như ở triều đình, nên khi ngồi tĩnh tọa dưới gốc cây, con cảm nhận có một niềm an lạc khinh an (nhẹ nhàng) hạnh phúc tràn ngập trong lòng nên con thốt lên những lời như thế«.

6)- Định giác chi (Samadhi sambojjhanga):

Định là samadhi, là giữ tâm an trụ vào một điểm, một đối tượng, không cho tâm phan duyên phóng đi nơi khác. Định giác chi là tâm luôn luôn an định tỉnh giác, không bị chi phối bởi phiền não vọng tưởng và các duyên bên ngoài tác động vào tâm thức. Chúng ta biết giáo lý đạo Phật là giáo lýnội quan, cho nên việc thực hành chánh định không thể thiếu trong đờisống của người con Phật. Mục tiêu của đạo Phật là giúp con người quay lại tìm về chính mình, nhận chân giá trị của mọi giá trị không

có giá trị nào bằng giá trị nơi từng con người, vì chính hạnh phúc hay khổ đau đều do con người tạo nên. Cho nên Đức Phật từng nói: con người là tối thượng. Việc tu tập để tâm định không có nghĩa là để biết người khác, tìm tòi «soi căn, soi kiếp của người khác«, hay để có thần thông, phép lạ trị bệnh chữa tà, sai khiến quỷ thần, những điều đó trái với tinh thần đạo Phật. Trái lại, định của Phật dạy là để chữa căn bệnh vọng tưởng chạy theo cảnh duyên bên ngoài, không nhận chân được giá trị của nguồn hạnh phúc của chính mình, đây thực sự là điểm khác biệt của đạo Phật với các tôn giáokhác.

7)- Xả giác chi (Upekkhà sambojjhanga):

Xả là upekkhà, do hai từ gốc upa là đúng đắn, chân chánh, vô tư, và ikkha trông thấy, nhận thức, suy luận. Vậy, upekkhà là trông thấy đúng đắn, nhận định chân chánh, hoặc suy luận vô tư, không luyến ái, không ghét bỏ, không ưa thích cũng không bất mãn. Kinh Jãtaka nói: «Trong hạnh phúc, trong phiền não, lúc thăng, lúc trầm, ta phải giữ tâm như đất. Cũng như thế, trên đất, ta có thể vất bất cứ vật gì, dầu chua, ngọt, sạch, dơ, đất vẫn thản nhiên, một mực trơ trơ. Đất không giận cũng không thương«. Dùng tuệ quán đối trị với chấp thủ của tâm, không để cho bóng dáng của vọng tưởng lưu lại nơi tâm thức, luôn luôn để tâm đạt được sự an tịnh, đó là chúng ta thực hành tâm xả. Không một đối tượng nào có thể làm cho người có tâm xả bị lay chuyển. Thuận và nghịch cảnh không làm cho người có tâm xả cảm thấy bất an trước những thuận nghịch của ngoại duyên. Bát phong không làm cho người thực hành pháp xả bị cuốn theo. Người thực hành tâm xả không chấp thủ vào các pháp mình đã tu, đã đạt được. Kinh Kim Cang Sớ nói: «Người tu tập phải như thuyền qua sông, khi thuyền đã cập bến, nếu ta không bỏ để lên bờ thì đừng hòng đi đến đâu và biết được gì«.

III- Một số ý niệm khi thực hành pháp giác chi

1)- Khi thực hành trạch pháp giúp cho người con Phật nhận thức một cách độc lập, tự do, tự chủ, có tỉnh giác, không bị những tín điều, giáo điều, những xu hướng ỷ lại vào những quyền năng thần lực gia hộ, phù trì, làm đức tin bị mù quáng, thủ tiêu hết mọi ý chí suy tư tự chủ cá nhâncủa con người.

2)- Con người luôn luôn bị những tà niệm, tạp niệm chi phối không giữ được chánh niệm, phân tán sức mạnh nội tại, làm tiêu tan ý chí với những hoài nghi tìm cầu viển vông không thiết thực. Thực hành niệm giác chi là chúng ta đã điều chỉnh tâm sinh lý về mặt tự thân.

3)- Thực hành pháp tinh tấn giác chi là chúng ta loại trừ tính biếng nhác, do dự và bất nhất trong đời sống khi gặp nhiều chướng duyên trắc trở. Có thể nói tinh tấn là yếu tố phát triển đức tính kiên trì giúp cho con ngườithành công trên bước đường lập nghiệp.
4)- Những lo âu phiền muộn là nguyên nhân gặm nhấm thiêu đốt con người trở nên héo tàn theo thời gian, cho nên người ta thường nói: «Nụ cười hơn mười thang thuốc bổ«. Thật vậy, ứng dụng hỷ giác chi là chúng ta có nụ cười trong tỉnh thức. Ngài Dhammanda nói: «Bí quyết của một đời sống hạnh phúc và thành công là cố gắng làm những điều đáng làm trong hiện tại, không lo âu tương lai, không phiền muộn về quá khứ«.
5)- Mọi sự chấp trước bất an, sợ sệt đều là những nguyên nhân làm cho thân tâm chúng ta nặng nề không thoải mái trong đời sống, bực dọc trong sinh hoạt. Thực hành khinh an giác chi là chúng ta có một thân tâm nhẹ nhàng, trút bỏ gánh nặng của lo âu, sợ hãi. Thảnh thơi tự tại ung dungtrong công việc là chúng ta đã thể hiện người con Phật hưởng được pháp vị của Phật.
6)- Oán thù, chiến tranh, tranh chấp quyền lợi hơn thua, phải quấy làm khổ mình, khổ người. Mọi sự đổ vỡ hạnh phúc, bạn bè thân thuộc, trong gia đình đều bắt nguồn từ nguyên nhân không làm chủ được tâm. Hành pháp định giác chi là người con Phật học pháp làm chủ mình, phát triển sức mạnh tinh thần, không bị những tác duyên bên ngoài sai khiến.
7)- Những đố kỵ, ganh ghét, bỏn xẻn đều bắt nguồn từ chỗ thiếu tâm xả mà ra, cho nên phiền não khổ đau cũng từ nơi đất này phát sinh trổ quả. Thực hành xả giác chi là chúng ta đã mở rộng lòng từ, buông xả, tiêu trừhết mọi tâm lý nhỏ hẹp, ích kỷ, đập tan tường thành cá nhân chủ nghĩa. Vì thế cho nên muốn cho đời sống của mình và người có hạnh phúc an vui, phải thực hành xả giác chi: chỉ có lòng thương yêu chân thật đặt trên tư tưởng bình đẳng mới đem lại ý nghĩa cho cuộc sống.

C- Kết luận

Qua những yếu tố trên, cho chúng ta một nhận thức: chỉ có con đườngthực hành bảy phương pháp đưa đến giác ngộ (Thất giác chi) mới đem lại đời sống an vui hạnh phúc, thoát khỏi khổ đau mà Đức Phật đã tuyên bố: «Nước của bốn biển chỉ có một vị duy nhất, đó là vị mặn của muối; giáo pháp của Như Lai cũng thế, chỉ có một vị, đó là vị giải thoát«./.

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

1- Thất giác chi là gì?

2- Hãy giải thích tóm tắt từng giác chi.

3- Trong những giác chi thì giác chi nào giúp cho người Phật tử xây dựngquyền tự do cá nhân tuyệt đối?
4- Theo quan niệm của riêng từng cá nhân thì Thất giác chi góp phần được gì trong việc xây dựng một gia đình tin Phật có hạnh phúc? Cho thí dụ về gia đình mình sau khi ứng dụng tu tập.

Bát-Chánh-Đạo

A- Dẫn nhập

Thánh đạo (Noble path) hay chánh đạo (Right path) đều biểu thị con đường chân chánh, đưa đến thánh thiện, thánh quả, giải thoát. Đạo (Pàli: magga) là con đường chuyển hóa, là phương thức, pháp môn tu tập đưa đến hạnh phúc, an lạc. Trong Phật giáo, chữ «Thánh« không mang ý nghĩasiêu hình hay siêu thế. Nó diễn tả tất cả giáo lý đạo Phật đều do chính Đức Thế Tôn tuyên thuyết và vì mục đích thoát ly mọi ràng buộc của vô minh, tham ái, nguyên nhân của khổ đau. Vì thế, cũng như các phương pháp tu tập khác thuộc 37 phẩm trợ đạo, như 4 đề mục quán niệm (tứ niệm xứ), 4 phạm trù về tinh cần và như ý (Iddhi; Tứ chánh cần - Tứ như ý túc), 7 con đường đưa đến giác ngộ (Thất bồ đề phần)..., tám phần thánh đạo (Bát chánh đạo) là tám con đường hành trì của một người quyết tâm đi tìm sự thật và hạnh phúc chân thiện ở đời. Người tu tập Bát thánh đạo là người hạnh phúc. Gia đình được xây dựng theo Bát Thánh đạo là gia đình hạnh phúc và tương tự, một xã hội quốc gia sống theo bát chánh đạo hẳn nhiên sẽ là một xã hội an lạc. Có thể khẳng định tám phần thánh đạo là tám điều kiện cần và đủ để được hạnh phúc, an lạc ngay tại cõi đời này gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

B- Nội dung

I- Nội dung Bát thánh đạo:

1)- Chánh tri kiến (Sammà ditthi): *Trong Pàli ngữ, ditthi là biến từ của dittha. Dittha, nếu là động từ sẽ mang nghĩa «thấy, trông thấy«; khi là danh từ lại có nghĩa: «người được giác ngộ đến mục tiêu cuối cùng«. Trong khi Sammà mang ý nghĩa: «chánh trực, chơn chánh«. Sammà ditthi do vậy có*

nguyên nghĩa là: sự thấy, hiểu biết chân chánh, chánh trực hay nhận thứcđúng, rõ ràng như thật. Các kinh Thánh Đạo (Trung A Hàm 189), kinh Maha Cattarisanka (Trung Bộ III - số 114), kinh Chánh tri kiến (Trung Bộ I - số 9) đã đề cập đến Chánh tri kiến như sau:

- Hiểu rõ về 4 sự thật (tứ đế), duyên khởi - vô ngã, mối liên hệ nhân quả trong sự vận hành, từ nguồn gốc sanh tạo đến đoạn diệt và phương thức tu tập để đoạn diệt các thức ănnuôi dưỡng ái dục là chánh tri kiến.

- Biết được thiện và bất thiện, các tính chất căn bản của chúng là chánh tri kiến.

- Sự am tường về 5 uẩn của tự thân và thế giới là chánh tri kiến.

2)- Chánh tư duy (Sammà samkappa): *Chánh tư duy là chi phần thứ hai trong bát chánh đạo sau chánh tri kiến. Do sự hiểu biết, cái nhìn chân chánh mà sự suy niệm hay ý nghĩ đúng đắn phát sinh. Quá trình suy niệm liên tục sẽ hình thành các tư tưởng (thoughts). Chánh tư duy vì vậy là kết quả của quá trình trầm tư lâu dài, định hình các tư tưởng hay hệ tư tưởngchánh trực. Tương tự như chánh tri kiến, các tư duy được gọi là chân chánh khi chúng được tạo ra từ sự chuyên chú khảo sát về tứ đế, duyên khởi - vô ngã, 5 uẩn... Những tư tưởng nào không phản ánh được nội dung của 4 sự thật, duyên khởi - vô ngã là tư tưởng sai lầm hay còn gọi là tà tư duy như đức Phật đã tuyên bố: «Ai thấy duyên khởi là thấy pháp. Ai thấy pháp là thấy Như Lai« (Tương Ưng III, tr.144).*

3)- Chánh ngữ (Sammà vàcà): *Do có hiểu biết và tư tưởng đúng đắn, lời nói và ngôn hạnh của hành giả cũng nhu hòa, chánh trực. Luận Thanh Tịnh Đạo (Visudhi Magga) viết: «Khi hành giả thấy và tư duy như vậy (tức trên cơ sở 4 sự thật và duyên khởi - vô ngã), sự từ bỏ tà ngữ của vị ấy, một sự từ bỏ tương ưng với chánh kiến, từ bỏ ác ngữ nghiệp gọi là chánh ngữ« (trang 40 - tập III).*

Tà ngữ là những lời nói - ngôn hạnh sai lạc gồm 4 biểu hiện: nói dối (vọng ngữ), nói lời ác (ác khẩu), nói hai lưỡi (lưỡng thiệt) và ỷ ngữ. Trong kinh ví dụ cái cưa (Trung Bộ kinh I - số 21), đức Phật dạy về 5 loại ngữ hành mà một người tu tập chánh ngữ cần thực hành:

- Nói đúng thời, không nói phi thời;

- Nói lời chân thật, không nói lời hư ngụy;

- Nói lời nhu hòa, không nói lời thô bạo;

- Nói điều lợi ích, không nói điều vô ích;

- Nói lời xuất phát từ lòng từ, không nói lời xuất phát từ lòng sân.

4)- Chánh nghiệp (Samma kammanta): *Nghiệp (Kamma) là hành vi có tác ý. Một hành động hay hành vi xuất phát từ nhận thức và tư duy chân chánh được gọi là chánh nghiệp. Ngược với chánh nghiệp là tà nghiệp. Sự từ bỏcác hành vi bất thiện thuộc tà nghiệp - như giết hại, chiếm đoạt tài sảãn của người khác (bao gồm cả hối lộ, nhận hối lộ, thâm lạm công quỹ...), tà hạnhtrong các dục (như nam nữ quan hệ bất chính, tự thủ dục...) - là những hành vi chân chánh hay chánh nghiệp.*
Nguồn gốc của mọi hành vi thuộc tà nghiệp đều dẫn khởi từ ba yếu tố: lòng tham lam, sự sân hận và sự ái luyến si mê. Với nhận thức và tư duy thanh tịnh không uế nhiễm, người tu tập nỗ lực loại trừ tất cả mọi tư tưởng luyến ái, lòng thù hận. Tâm thức trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì đời sốngcũng trong sạch. Chánh nghiệp do vậy cũng là đời sống trong sạch, gương mẫu, chánh trực.
5)- Chánh mạng (Sammà àjìva): *Yếu tố hay chi phần thứ năm trong Bát thánh đạo là Chánh mạng. Trong tự điển Pàli, Ajìva có nghĩa là sự nuôi sống, sự sanh sống, hàm nghĩa các hoạt động lao động chân tay hay trí não để nuôi sống sinh mạng. Mọi hoạt động nghề nghiệp sinh nhai được hiểu là chân chánh khi chúng không được thực hiện bằng sự xảo trá, lừa lọc, làm hại đến bản thân, gia đình, xã hội và quốc gia (dù của người hay của mình) như buôn bán độc dược, heroin, vũ khí,... Luận Thanh Tịnh Đạogiải thích: «Chánh mạng có đặc tính là làm sạch. Nhiệm vụ của nó là đem lại sự phát sinh một nghề sinh nhai thích đáng. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ tà mạng« (sđd, tr.41).*
6)- Chánh tinh tấn (Sammà vàyàma): *Tinh tấn (Vàyàma) là sự nỗ lực, siêng năng chuyên cần, cố gắng hết sức bằng tất cả nghị lực bản thân. Chánh tinh tấn là năng lực thúc đẩy tiến trình tu tập của một hành giả khi vị này quyết tâm cắt đứt mọi bất thiện pháp trong cuộc sống tự thân. Nó được biểu hiện qua 4 phạm vi:*

- Nỗ lực làm tiêu trừ các bất thiện pháp đã phát sanh như các tật xấu, khiếm khuyết của bản thân.
- Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các ác pháp đang hoặc chưa phát sanh.
- Nỗ lực làm phát sanh các thiện pháp như các tư tưởng, hành vi, ngôn ngữ có chất liệu từ bi, vô ngã, hy sinh, phụng sự...
- Nỗ lực trau dồi và làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sanh.

Các phạm trù thiện, ác thuộc đạo đức, luân lý được thể hiện qua hành vicủa thân, lời nói của miệng và tư tưởng của ý. Do đó, chánh tinh tấn còn là năng lực kiểm soát chuyên chú các hoạt động của thân, khẩu và ý.

__7)- Chánh niệm (Sammà sati):__ Sati theo Pàli ngữ mang nghĩa: sự ghi nhớ, sự chú tâm, thường được dịch là Niệm. Chánh niệm là sự chú tâm quán tưởng 4 đề mục: thân thể, cảm thọ, tâm thức và các pháp. Sự chú tâm và ghi nhớ, suy nghĩ thường trực về 4 đề mục trên đưa đến sự loại trừ 4 tà niệm:

- Thân thể là một hợp thể bất tịnh mà cho là đẹp đẽ, thanh tịnh, đáng ưa thích.

- Các cảm thọ (bao gồm tất cả các trạng thái, thái độ tâm lýcủa các quan năng 6 căn khi tiếp xúc 6 trần) dù là đau khổ, vui sướng hay vô kí (1) đều do nhân duyên sanh, có khuynh hướng đưa đến khổ (dukkha) mà cố chấp là hạnh phúc, an lạc.

- Tâm lý, tâm thức con người luôn thay đổi, vô thường mà bảo thủ cho là trường tồn.

- Mọi sự vật, hiện tượng trên đời luôn chuyển biến theo vô ngã mà chấp là có ngã, không phải do nhân duyên sanh.

Luận Thanh Tịnh Đạo viết: «Khi hành giả nỗ lực như thế (tức luôn chú tâmtrên 4 đề mục) sự không quên lãng trong tâm tương ưng chánh kiến, rũ bỏ tà niệm, thì gọi là chánh niệm. Nó có đặc tính là an lập. Nhiệm vụ của nó là không quên« (sđd, tr.41).

__8)- Chánh định (Sammà samàdhi):__ Định (Samàdhi) là trạng thái tâm tập trung thuần nhất, an tịnh, không dao động. Kinh Đại Tứ Thập (Trung Bộ III, số 117) định nghĩa về chánh định: «Thế nào là chánh định với các cận duyên và tư trợ ? Chính là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. Này các Tỷ kheo, phàm có sự nhất tâm nào được tư trợ với bảy chi phần này, như vậy, gọi là chánh định cùng với các cận duyên và tư trợ« (tr.205).

Theo lời dạy trên, Chánh định là sự nhất tâm có mặt của 7 chi phần trước mà đặc biệt là Chánh kiến. Như vậy, định hay sự nhất tâm, an định nào không có mặt của chánh kiến được gọi là tà định.

II- Liên hệ giữa Bát thánh đạo và Giới, Định, Tuệ

Con đường đưa đến giác ngộ theo 8 chi phần thánh đạo tuy không mô tảđầy đủ về 3 nhóm Giới luật, Thiền định và Trí tuệ nhưng về đặc tính thực nghiệm, chúng luôn được bao gồm trong ba môn học vô lậu: Giới, Định, Tuệ. Đức Phật đã giảng rõ: «Hiền giả Visakha, tám thánh đạo không bao gồm trong ba uẩn, nhưng ba uẩn bao gồm được cả tám thánh đạo. Bất cứ chánh ngữ nào, chánh hành nghiệp nào, chánh mạng nào, đều thuộc Giới uẩn. Bất cứ chánh tinh tấn nào, chánh niệm nào, chánh định nào, đều

thuộc về Định uẩn. Bất cứ chánh kiến nào, chánh tư duy nào đều thuộc về Tuệ uẩn« (Tiểu kinh Phương Quảng - Trung Bộ I, số 44).
Sự liên hệ giữa các chi phần trong bát chánh đạo với ba nhóm giới luật, thiền định và trí tuệ không phải là mối liên hệ khách quan, máy móc, chúng biểu thị tính nhất quán trong học tập giáo lý và thực nghiệm. Có thể giải thích theo hai hướng: Sự liên hệ giữa các chi phần trong nhóm và sự liên hệ giữa ba nhóm Giới, Định và Tuệ.
1)- Liên hệ về tính chất thực nghiệm giữa các chi phần trong nhóm:
- Các chi phần chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng được xếp chung vì có tính chất chung loại. Lời nói, hành vi cuộc sống và nghề nghiệp đều biểu hiện ở thân và khẩu. Vì vậy chúng được xếp vào nhóm Giới.
- Niệm, nhất tâm và tinh tấn là ba yếu tố hỗ tương đưa đến Định. Luận Thanh Tịnh Đạo giải thích: «Định không thể tự bản chất làm phát sinh an chỉ, nhưng với tinh tấn hoàn tất nhiệm vụ nỗ lực, niệm làm nhiệm vụ ngăn ngừa dao động, thì Định có thể đạt đến an chỉ« (sđd, tr.42).
- Tuệ gồm chánh kiến và chánh tư duy. Ngoài sự nhận thức, hiểu biết là biểu hiện cụ thể của trí tuệ, tư duy hay tư tưởng cũng được xếp vào Tuệ uẩn. Vì sao ? Ngài Buddha Ghosa Thera (Phật Âm) giải thích: «Tuệ (tức chánh kiến) tự nó không thể định rõ một vật là vô thường, khổ, vô ngã. Nhưng với tầm - tư duy trợ lực, bằng cách liên tục đánh vào đối tượng, thì có thể... Bởi thế, trong Tuệ uẩn chỉ có chánh kiến là đồng loại, nhưng chánh tư duy cũng được hàm trong đó, vì chánh tư duy trợ lực cho chánh kiến« (sđd, tr.43).
***2)- Sự liên hệ giữa các nhóm Giới, Định, Tuệ:** Thông thường, con đườnggiải thoát được giới thiệu theo thứ tự tiệm tiến Giới, Định, Tuệ như Luật tạngviết: «Do Giới sanh Định, do Định sanh Tuệ«. Tuy nhiên, do quan hệ duyênkhởi và thực tiễn tu tập theo căn tánh, tam vô lậu học được trình bày khởi từ nhóm Tuệ. Các kinh Chánh Tri Kiến, kinh Đại Tứ Thập xác định chánh kiến là chi phần chủ yếu của Bát thánh đạo. Tất cả các chi phần còn lại đều phải có mặt của chánh kiến hay quá trình tu tập Giới và Định luôn phải song hành với Tuệ.*

III- Hai con đường

Như đã nêu, đạo là con đường tu tập chuyển hóa đưa đến thánh quả. Trong kinh Đại Tứ Thập, Đức Phật đã dạy về hai con đường của các bậc hữu họcvà vô học (2): «Do có chánh kiến, chánh tư duy khởi lên; do có chánh tư duy, chánh ngữ khởi lên; do có chánh ngữ, chánh nghiệp khởi lên;..., do có chánh định, chánh trí khởi lên; do có chánh trí, chánh giải thoát khởi lên. Như vậy, này các Tỳ kheo, con đường của vị hữu học gồm

có tám chi phầnvà con đường của vị A La Hán gồm có mười chi phần« (tr.191).
*Do đó, Bát chánh đạo cũng có hai loại: hữu lậu và vô lậu. Dù được trình bày dưới hình thức 8 chi phần hay 10 chi phần, trọng điểm của việc tu tập Bát thánh đạo vẫn là đoạn trừ lậu hoặc, tham ái, chấp thủ. Sự phân loại trên chỉ nhằm mục đích nhấn mạnh đến vai trò của trí tuệ (Chánh trí) trong việc giải thoát (Chánh giải thoát) mọi lậu hoặc khỏi tâm thức. Điều này khẳng định tầm quan trọng của trí tuệ. Đạo Phật là đạo của trí tuệ như kinh Bát Đại Nhân Giác đã viết: «**Duy tuệ thị nghiệp**«.*

IV- Tu tập Bát thánh đạo

Cũng như tất cả giáo lý khác, Bát thánh đạo là giáo lý hướng đến và phục vụ cho cuộc sống. Vì vậy, học tập Bát thánh đạo không thể dừng lại ở mức độ khảo sát, tìm hiểu. Chúng cần được thể nghiệm trong cuộc sống.
Con người là một tập hợp hai thành phần thân thể vật lý và đời sống tinh thần. Tu tập Bát thánh đạo vì vậy được đặt trên nền tảng của hai phương diện: tu tập thân và tu tập tâm.
***1)- Tu tập thân:** Thân thể vật lý (tức nội sắc uẩn) luôn có liên hệ với thế giớimôi sinh (ngoại sắc uẩn). Một cơn gió thoảng qua đem lại cho cơ thể cảm giác mát mẻ nhưng cũng có thể đem lại những chứng bệnh cảm mạo, phong hàn. Sống trong hoàn cảnh bất như ý, điều kiện cư trú ẩm thấp hay khô hạn, không vệ sinh hay thiếu môi cảnh cây xanh... đều đem lại những biến chứng bệnh tật. Tu tập chánh kiến, chánh tư duy là thấy và tự nhận thức mối liên hệ duyên khởi của các nội phần cơ thể và ngoại phần cơ thể hay tương quan của thân thể và môi sinh. Tu tập chánh nghiệp - chánh mạng - chánh ngữ là tự điều chỉnh khả năng đề kháng của cơ thể phù hợpvới môi trường học tập, lao động, làm việc; góp ý và thực hiện công tác cải tạo môi trường sinh thái và tăng cường rèn luyện cơ thể qua tập thể thao, sinh hoạt điều độ. Tu tập chánh niệm - chánh định về thân là biết rõ và làm chủ các hoạt động của cơ thể, giữ trạng thái quân bình không để các dục làm kích động hay ức chế. Trong kinh Thân Hành Niệm (Trung Bộ kinh - số 119), Đức Phật dạy: «Này các thầy, khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình làm; khi ăn, uống, nhai, nếm...; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh«.*

Tu tập Bát thánh đạo dù bất cứ chi phần nào cũng đều phải có mặt của chánh kiến. Do vậy, tự nhận thức và theo dõi, làm chủ bản thân luôn là hai yếu tố không thể thiếu trong quá trình tu tập thân.

2)- Tu tập tâm: *Tâm thức luôn trôi nổi, biến động theo các điều kiện bên trong hay bên ngoài cơ thể. Tu tập thân không thể đặt ngoài phạm vi tu tậptâm và ngược lại. Khi tâm bị dao động hay ức chế bởi phiền não (kilesa), hoạt động thân thể sẽ rối loạn ngay cả cái nhìn về cuộc đời cũng trở nên buồn thảm. Thơ ca vẫn để lại bao lời than oán, ngậm ngùi:*

«Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ« -- (Kiều, câu 1243-1244)

Do vậy, tu tập tâm có tầm quan trọng đặc biệt trong việc ổn định cuộc sống. Toàn bộ kinh điển, luật, luận Phật giáo không đi ra ngoài định hướng ấy. Nhận thức hay có chánh kiến, suy nghĩ tìm ra mối liên hệ nhân duyên trong liên hệ nội tại của các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý ứng xử là bước khởi đầu để điều chỉnh, sửa đổi các hành vi thân khẩu (thuộc chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) và cuối cùng là gột rửa khỏi tâm những bất thiện pháp, phiền não, ganh ghét, oán hận có nguồn cội từ tham, sân, si. Nỗ lực tu tập thiền định (chánh định - chánh niệm) là con đường đặc biệt quan trọng, giải quyết tất cả các rối loạn tâm lý của nhân sinh. Đồng thời nó xác định tính chất đặc thù của Phật giáo, khác hẳn các tôn giáo khác.

«Chúng ta có thể rút ra một kết luận rõ ràng về những gì phải làm của một người tu tập giải thoát. Hành giả chỉ có hai việc phải làm, như Thế tôn đã dạy, học hỏi Phật pháp và tu tập thiền định. Đây là ngõ đường chúng ta đến với đạo Phật, đi vào đạo Phật« (Phật học khái luận, tr.283).

C- Kết luận

Thế giới hiện nay đang từng bước phát triển, đi vào đa phương hóa toàn diện. Nhiều học thuyết, lý thuyết triết học, đạo học đang được tái thẩm địnhđể tìm ra những giá trị ứng dụng cho nền văn minh hiện đại. Các nguyên lý, quy tắc đạo đức cổ lệ cũng được thay đổi. Tuy nhiên, nếu phải tìm ra những phạm trù đạo đức chung để xây dựng và góp phần ổn định mọi rối loạntrong cuộc sống nhân sinh thì Bát thánh đạo chính là định hướng cho đời sống cá nhân, gia đình và xã hội ở mọi quốc gia trên thế giới. Chừng nàocon người còn đau khổ, Bát thánh đạo vẫn còn là kim chỉ nam hướng dẫn mọi hành vi, lời nói và tư tưởng thuộc tam nghiệp; chừng nào xã hội còn có nhu cầu phát triển tốt đẹp, bát thánh đạo vẫn còn là định

hướng tu chínhchính sách, đường hướng tổ chức hoạt động xã hội; và chừng nào mọi quốc gia trên thế giới còn mong muốn đem lại an lạc cho nhân loại, chừng đó bát chánh đạo vẫn là đóng góp của Phật giáo vào tiếng nói chung của nhân loại trong tiến trình hòa bình thế giới. Có thể khẳng định giá trị của tám phần thánh đạo như một bản đồ tu tập cho mọi người ở mọi thời đại. Đây cũng là ý kiến được rút ra từâ kinh nghiệm tu tập của Giáo sư Rhys Davids, chủ tịch hội Pàli Text Society: «Dầu là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi nghiên cứutừng hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và trong tất cả, tôi không tìm thấy trong tôn giáo nào có cái gì tốt, cao đẹp và toàn vẹn hơn Bát thánh đạo của đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm là thu xếp nếp sống tôi cho phù hợp với con đường ấy«. (Đức Phật và Phật pháp, 1989, tr.295,bd)./.

**** Chú thích:***

(1) Vô kí: các cảm thọ không thuộc về thiện, ác cũng không thuộc về bất thiện hay khổ.

(2) Hữu học, vô học: ba quả đầu trong 4 thánh quả Thanh văn được gọi là Hữu học (còn phải học) còn quả thứ tư (A La Hán) được gọi là Vô học.

**** Thư mục sách tham khảo:***

1. Đức Phật và Phật pháp (bd), HT. Nàrada, Thành hội Phật giáo TP. Hồ Chí Minh, 1989, (dịch giả: Phạm Kim Khánh)

2. Phật học khái luận, TT. Thích Chơn Thiện, Ban giáo dục Tăng Ni, 1993

3. Thanh tịnh đạo luận (bd), Buddhaghosa, tập III, 1993 (dịch giả: Trí Hải)

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

1- Trình bày nội dung Bát thánh đạo và liên hệ với Giới - Định - Tuệ.

2- Rút ra các giá trị thực nghiệm qua ứng dụng giáo lý Bát thánh đạo trong cuộc sống tự thân.

Phật Pháp Căn Bản

- 01. Mười hai nhân duyên
- 02. Bốn sự thật
- 03. Tứ niệm trụ
- 04. Tứ chánh cần
- 05. Tứ thần túc
- 06. Ngũ căn - Ngũ lực
- 07. Thất giác chi
- 08. Bát chánh đạo

Khóa III: THANH VĂN THỪA PHẬT GIÁO

Bài thứ 1: KHÁI NIỆM TỔNG QUÁT VỀ TỨ DIỆU ĐẾ

Bài thứ 2: KHỔ ĐẾ

Bài thứ 3: TẬP ĐẾ

Bài thứ 4: DIỆT ĐẾ

Bài thứ 5: ĐẠO ĐẾ

Bài thứ 6: TỨ CHÁNH CẦN

Bài thứ 7: TỨ NHƯ Ý TÚC

Bài thứ 8: NGŨ CĂN NGŨ LỰC

Bài thứ 9: THẤT BỒ ĐỀ PHẦN

Bài thứ 10: BÁT CHÁNH ĐẠO

Khóa IV: DUYÊN GIÁC VÀ BỒ TÁT THỪA PHẬT GIÁO

LỜI CHỈ DẪN TỔNG QUÁT

Bài thứ 1: QUÁN SỔ TỨC

Bài thứ 2: QUÁN BẤT TỊNH

Bài thứ 3: QUÁN TỪ BI

Bài thứ 4: QUÁN NHÂN DUYÊN

Bài thứ 5: QUÁN GIỚI PHÂN BIỆT

Bài thứ 6: LỤC ĐỘ - BỐ THÍ BA LA MẬT & TRÌ GIỚI BA LA MẬT

Bài thứ 7: LỤC ĐỘ tiếp theo - TINH TẤN BA LA MẬT & NHẪN NHỤC BA LA MẬT

Bài thứ 8: LỤC ĐỘ tiếp theo - THIỀN ĐỊNH BA LA MẬT & TRÍ HUỆ BA LA MẬT

Bài thứ 9: BỐN MÓN TÂM VÔ LƯỢNG

Bài thứ 10: NGŨ MINH

➤ BÁT CHÁNH ĐẠO VÀ TỨ DIỆU ĐẾ .PDF

TRANG 10: TỨ NIỆM XỨ

TRANG 20: TỨ CHÁNH CẦN

TRANG 24: TỨ NHƯ Ý TÚC (TỨ THẦN TÚC)

TRANG 25: NĂM CĂN VÀ NĂM LỰC

TRANG 33: THẤT GIÁC CHI

TRANG 38: BÁT CHÁNH ĐẠO

➤ **Mười pháp giới không lìa một tâm niệm**

➤ **TỨ CHỦNG THANH TỊNH MINH HỐI**

➤ **50 HIỆN TƯỢNG ẤM MA**

⇨ **Kinh Vô Lượng Thọ Giảng Ký**

➤ **KINH TỨ NIỆM XỨ**

⇨ THỌ KHANG BẢO GIÁM

ÂM LUẬT VÔ TÌNH

➤ Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh

➤ Vạn Đức Pháp Ngữ - Hoà Thượng Thích Trí Tịnh

⇨ KINH VÔ LƯỢNG THỌ TINH HOA

➤ BÁT CHÁNH ĐẠO - TỨ DIỆU ĐẾ

https://hoasenvanno.wordpress.com

⇨ PHÁP SƯ ĐỊNH HOẰNG

HT Tịnh Không Pháp Ngữ MP3

ẤN QUANG ĐẠI SƯ KHAI THỊ

ph.tinhtong.vn

tuvienquangduc.com.au

➤ KINH ĐỊA TẠNG BỒ TÁT BỔN NGUYỆN GIẢNG KÝ

thienphatgiao.org

➤ GIẢNG KINH ĐỊA TẠNG HT. TỊNH KHÔNG

TỨ HOẰNG THỆ NGUYỆN

HƯƠNG VỊ GIẢI THOÁT

⇨ THỌ KHANG BẢO GIÁM

vanphatthanh.org

daitangkinh.net

HÒA THƯỢNG THÍCH THIỀN TÂM

NI TRƯỞNG SƯ BÀ HẢI TRIỀU ÂM

ĐẠI CƯƠNG KINH LĂNG NGHIÊM - HT.THÍCH THIỆN HOA

➤ KINH LUÂN CHUYỂN NGŨ ĐẠO TỘI PHƯỚC BÁO ỨNG

🎏 Nguyện đem công đức này trang nghiêm Phật Tịnh Độ trên đền bốn ân nặng dưới cứu khổ ba đường nếu có ai thấy nghe đều phát tâm Bồ Đề hết một báo thân này đồng sanh về Cực Lạc.

🏵 **A MI ĐÀ PHẬT**

Người Sáng Lập : Đặng Văn Qúy 17/03/1991 : Pháp Danh :Thiện Đức 🏵

N**HÓM ZALO** : https://zalo.me/g/mymyhd439 🏵